

**ANIMATION PEDAGOGIQUE**  
**Du stress... à la performance durable »**

<b>Objectifs</b>	<p>Apporter aux stagiaires des éléments de compréhension des mécanismes du stress et du sommeil,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sensibiliser les stagiaires sur les différentes formes de stress et les conséquences éventuelles d'un stress mal géré,</li> <li>➤ Apporter aux stagiaires des outils concrets issus du Yoga et de la Sophrologie Caycédienne.</li> </ul> <p>Les stagiaires seront capables d'identifier leurs propres facteurs et réponses de stress,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ils auront pris conscience des conséquences et risques éventuels du stress et des pratiques contribuant à prévenir ceux-ci.</li> <li>➤ Ils seront capables de mettre oeuvre des outils de gestion du stress directement utilisables dans leur vie quotidienne, et plus particulièrement dans leur contexte professionnel.</li> </ul>
<b>Méthodes pédagogiques</b>	<p>Les connaissances théoriques introduites dans cette session reprendront les concepts habituellement présentés dans les formations de gestion du stress.</p> <p>Un éclairage particulier sera apporté sur les particularités du télétravail et du travail « nomade », notamment sur l'organisation du travail, la gestion du temps et des temps de récupération (rythme circadien, cycles de sommeil, jetlag).</p> <p>L'accent sera mis sur le caractère opérationnel de ces connaissances dans le contexte de la vie privée et professionnelle.</p>
<b>Public</b>	Télétravailleurs et/ou aux managers et travailleurs « nomades » en séminaire et cure thermique à Chaudes Aigues.
<b>Lieu</b>	Télécentre de Chaudes Aigues – 29 av Pierre Vialard – 15110 Chaudes-Aigues – CANTAL ( tel : 04 71 23 92 33)
<b>Dates</b>	<b>Jeudi 21 &amp; vendredi 22 octobre 2010 (9h30/12h00 – 13h30/16h30)</b> et l'après-midi "bien-être" au Centre thermo ludique Caleden.
<b>Nombre de participants</b>	12 télétravailleurs (maximum)
<b>Durée</b>	2 jours
<b>Intervenant</b>	<b>Hélène LAISNEY</b> Consultante Gestion du Facteur Humain - RUEIL-MALMAISON Numéro SIRET : 500 379 995 00011 NAF : 741G

## CONTENU DE LA FORMATION

**Du stress...  
à la  
performance  
durable »**

### **LE STRESS**

**Les Facteurs de stress :** La « **pression** » La charge de travail, la pression temporelle ; L'obligation de performance, le tabou de l'erreur ; Le « **zapping** » et les difficultés de concentration (téléphone portable, signal d'appel, environnement du poste de travail), les nouvelles technologies.

**Une adaptation permanente aux changements de l'environnement professionnel :**

Les changements technologiques ; Les changements de métier, de culture d'entreprise (pour les salariés), le passage au statut libéral (pour les indépendants) ; Les horaires, les déplacements.

**Les autres... :** L'ambiance dans l'équipe (même si elle est distante) ; Les incivilités (difficulté du travail téléphonique par exemple).

**L'addition des Facteurs de stress :** Les échelles de stress ; Les tests

### **LES MECANISMES DU STRESS**

**La psychologie du stress :** « Ce ne sont pas les événements qui perturbent les hommes mais l'idée qu'ils s'en font » EPITECTE ; L'entrée dans le stress et la double évaluation « suis-je capable ? » (Modèle de Lazarus) ; De la réponse cognitive à la réponse comportementale ; Agir ou subir (modèle de Laborit) ; La marge de manoeuvre (modèle de Karasek) ; Le rôle de la motivation.

**La biologie du stress :** Le stress n'est pas une maladie mais un mécanisme d'adaptation ancestral ; Hans Selye : Le syndrome général d'adaptation (les trois phases).

**Stress et performance :** Le point de rupture ; Le bon niveau de stress pour chacun, la performance confortable donc durable ; Stress aigu, stress chronique.

### **LES CONSEQUENCES DU STRESS**

**Les troubles psychologiques :** L'anxiété ; La dépression ; La colère ou l'agressivité ; Stress et médicaments.

**Les troubles physiques :** Les maladies cardiovasculaires ; les troubles musculosquelettiques, les problèmes digestifs, les problèmes de sommeil ... Apprendre à mieux se connaître (test profil type A, B, C).

### **DU STRESS A LA PERFORMANCE DURABLE**

**Le rôle de l'entreprise (cas du salarié) :** L'organisation du travail : remettre l'Etre humain au centre des préoccupations ; Aider les individus.

**Agir sur les Facteurs de Stress :** Eviter le cumul ; Gérer son temps ; Se protéger (travail à domicile, interruption de tâche, bruit, gestion des mails, etc.) ; Travailler en équipe, à distance.

○ **Se sentir capable :** Utiliser ses outils professionnels : préparation technique, rôle des formations ; Se préparer mentalement à la réussite ; Renforcer sa capacité de confiance en soi.

○ **Moduler la réponse physiologique :** Deux grandes clefs : la respiration (détente physique) et la concentration (détente mentale) ; Le mécanisme de la respiration ; Les techniques respiratoires ; Les exercices d'entraînement de la concentration.

○ **Purger la réponse de stress :** Exercice physique : donner de l'action à son corps ; La réponse de relaxation, la détente musculaire et mentale ; Les techniques de relaxation (Schultz, Jacobson, Sophrologie, Yoga) ; L'utilisation de la relaxation : relaxation récupération et mini relaxation ; Chasser les tensions physiques et mentales.

### **AUGMENTER SA RESISTANCE AU STRESS**

**Notions d'hygiène de vie (alimentation, substances toxiques, exercice physique)**

**Le sommeil :** rythme circadien et cycles de sommeil, gestion de la vigilance, décalage horaires.

**Le rôle des émotions positives :** Le soutien social, les relations interpersonnelles, la vie privée.

**Fin de la session par un après-midi "bien-être" au Centre thermo ludique Caleden de Chaudes-Aigues.**

Renseignements : Direction des Affaires Juridiques, d'Appui aux Collectivités, de la Prospective et des Systèmes d'Information - 28 avenue Gambetta - 15 000 AURILLAC

Tel : 04 71 46 22 02 ou 04 71 46 49 17. E-mail : jpusse@cg15.fr