

# Gestion du stress et prévention de l'épuisement professionnel

## Contexte

---

En France, sur une population active de 23,53 millions de personnes, 220 500 à 335 000 personnes (1 % à 1,4 %) sont touchées par une pathologie liée au stress professionnel. (INRS. Institut National de Recherche et de Sécurité). Le stress serait à l'origine de 50 à 60% de l'ensemble des journées de travail perdues. (European Agency for Safety and Health at Work, 1999, The economic effects of occupational safety and health in the Member States of the European Union. Bilbao, European Agency). Les causes du stress sont à rechercher (selon l'enquête ANACT/CSA (résultats communiqués lors de la 6ème semaine pour la qualité de vie au travail en juin 2009) :

- dans l'organisation du travail (41%) ;
- la non satisfaction aux exigences personnelles (38%) ;
- les relations avec la hiérarchie, harcèlement vertical et les collègues, harcèlement horizontal (31%) ;
- les changements dans le travail (31%) Les évolutions de l'organisation hospitalière et des exigences accrues de performance affectent l'activité et les repères professionnels de tous les agents de la fonction publique hospitalière.

## Objectifs

---

- Comprendre le stress : physiologie – origine-conséquence
- Identifier son propre stress et ses mécanismes
- Identifier les manifestations du stress et les manifestations de son propre stress
- Connaître les processus corporels et psychologiques du stress :
- Repérer les différentes étapes du stress jusqu'à l'épuisement (burn-out)
- Prendre conscience de ses comportements/Identifier ses freins aux changements
- La prévention individuelle et collective
- Cerner l'incidence du stress sur la communication
- Améliorer sa relation avec le patient

## Renseignements complémentaires

---

Contact : **Pôle formation - [rhone.formation@anfh.fr](mailto:rhone.formation@anfh.fr)**

# Programme

---

## JOUR 1 : comprendre et identifier le stress

- Le stress est une réponse de l'organisme
- Clarifications et définition du concept de «stress». (SGA)
- Identification des phases du stress
- Perception individuelle de ce qu'est le stress
- Le stress ... Situation stressante ou ressentis personnels ?

## JOUR 2 : les mécanismes du stress, le burnout

- Se comprendre pour mieux gérer ce que l'on pourrait changer en nous.
- Les différentes formes de stress chronique
- Distinguer Stress et Burn out (épuisement professionnel)
- Expérimenter des propositions de progrès individuel et collectif/ Amorcer le changement d'attitudes
- Identifier les ressources internes et externes
- Séance de relaxation

## INTERSESSION

## JOUR 3 : les ressources

- Apprendre à mieux communiquer en situation stressante
- Disposer d'outils pour faciliter les relations au travail et agir sur son stress
- Construire des relations positives ; développer la confiance en soi
- S'initier à de nouvelles approches de gestion du stress différentes, psychocorporelles et cognitives qui participent à une meilleure gestion du stress

**Exercice**  
**2021**

**Code de formation**  
**F.GRATUITE**

**Nature**  
**AFR**

**Organisé par**  
**\*Appel d'offres en cours\***

**Durée**  
**21 heures**