Programme de Formation

Prestation - La fresque du stress

Organisation

Durée : 3 heures et 30 minutes

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public (salariés, agents publics, managers, bénévoles, aidants...).

Objectifs pédagogiques

Prendre conscience de son propre fonctionnement

Changer de regard sur le stress

Acquérir des outils pour agir individuellement et collectivement

Description

Le stress constitue un véritable enjeu de santé publique. Tout le monde y est exposé dans sa sphère personnelle, professionnelle ou les deux, parfois jusqu'au burnout. Selon l'OMS, en 2030, les pathologies liées au stress deviendront les troubles de santé les plus débilitants et les plus répandus (OMS).

La fresque du stress est un atelier d'intelligence collective de 3h30 pour explorer :

- Les stresseurs
- La réaction de stress
- La réponse comportementale
- Les ressources

La fresque du stress propose d'aborder le stress à travers une approche globale et systémique, en mobilisant les participants autour d'un jeu de cartes et de différentes activités inspirées des thérapies cognitivo-comportementales.

Que vous soyez exposés à des facteurs de stress, que vous vous sentiez stressés ou encore que votre santé soit impactée, cet atelier est fait pour vous. Il a été conçu non seulement pour proposer de s'intéresser au lien entre stress et santé globale, mais aussi pour intervenir sous un angle préventif large, à la fois primaire, secondaire et tertiaire.

En milieu professionnel, la fresque du stress se révèle être un outil innovant pour répondre aux enjeux du stress, en termes de santé physique mentale et sociale, sans se limiter à la seule problématique des risques psycho-sociaux (RPS) et du burn out.

Prérequis

Être majeur

Modalités pédagogiques

Nos méthodes pédagogiques s'articulent selon deux axes :

- Une activité cognitive pour l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques, associée à une démarche interactive et participative, elle engage les participants à co-construire avec l'intervenant la dynamique du processus pédagogique.
- Une analyse des pratiques professionnelles : elle favorise l'intégration des contenus à travers le partage des expériences.

Moyens et supports pédagogiques

Nos supports pédagogiques reposent sur des références actualisées (scientifiques, réglementaires, organisationnelles, méthodologiques, etc).

Modalités d'évaluation et de suivi

Un dispositif adaptable d'évaluation est mis en place en fonction des besoins et demandes spécifiques du client :

- Questionnaire individuel de satisfaction.