Programme de l'intervention

WEBINAIRE : Gestion du stress

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Ce webinaire interactif propose des clés pour mieux appréhender et gérer le stress. Il combine apports théoriques, exercices pratiques et échanges pour un apprentissage dynamique.

Objectifs du webinaire :

- Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts
- Acquérir des techniques pratiques de gestion du stress
- Développer des stratégies de résilience au travail

Déroulé du webinaire :

- **Introduction : Le stress, un phénomène universel mais gérable**
  - Accueil des participants et présentation des objectifs
  - Qu'est-ce que le stress ? Définition et mécanismes physiologiques
  - Les différents types de stress (aigu, chronique, positif, négatif)
  - Impacts du stress sur la santé physique et mentale, et sur la performance professionnelle
- **Comprendre son stress : Identifier les déclencheurs et les signaux**
  - Exercice interactif : Quizz "Mon profil de stress" (auto-évaluation des sources et symptômes)
  - Les facteurs de stress spécifiques au service public/ESS (charge de travail, relations, changements)
  - Reconnaître les signes d'alerte du corps et de l'esprit
- **Boîte à outils anti-stress : Techniques et stratégies concrètes** (un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible)
- **Techniques de relaxation immédiate**
  - La respiration diaphragmatique : démonstration et pratique guidée
  - La cohérence cardiaque : explication et mini cas pratique
- **Gestion des pensées et émotions**
  - La restructuration cognitive simple : transformer les pensées négatives
  - L'ancrage et la pleine conscience : mini-exercice de présence
- **Organisation et hygiène de vie**
  - Gestion du temps et des priorités (matrice d'Eisenhower simplifiée)
  - L'importance du sommeil, de l'alimentation et de l'activité physique
- **Développer sa résilience : Agir sur le long terme**
  - Construire un environnement de travail favorable

- L'importance du soutien social et de la communication
- Fixer des limites et savoir dire non
- Le rôle de l'auto-compassion

- **Temps d'échange et questions/réponses**
  - Partage d'expériences et de bonnes pratiques
  - Réponses aux interrogations des participants
- **Conclusion et ressources**
  - Synthèse des points clés
  - Présentation des ressources complémentaires
  - Appel à l'action : choisir une ou deux pratiques à intégrer dès maintenant

À la fin de ce webinaire, vos agents sauront identifier les sources de leur stress, appliquer des méthodes de relaxation et mettre en place des habitudes favorisant leur bien-être.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance

Moyens et supports pédagogiques

Le webinaire est conçu pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante. Il intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Il propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.