



# Faire face au stress, à l'agressivité, équilibre émotionnel

## ■ Problématique :

- Comment apprendre à utiliser méthodes et outils pour prévenir et gérer stress, agressivité et savoir prendre soin de soi pour améliorer sa qualité de vie personnelle et professionnelle ?

## ■ Objectifs et contenu traité :

### ● Savoir identifier et comprendre les facteurs favorisant le stress, l'agressivité :

- **Définition, compréhension des concepts**
  - Stress, tension, opposition ...
  - Agressivité, actes agressifs, violence, ...
- **Mise en perspective**
  - Biologique, sociologique, psychologique, psychosociologique, systématique
  - éclairage psychanalytique : acte conscient, comportement inconscient, tant individuel que collectif
- **Décryptage du vécu quotidien**
  - manifestations de situations générant : stress, tension, agressivité, violence
  - recherche : des causes possibles, des facteurs déclenchants
- **Le stress, l'agressivité, mécanisme, différents niveaux**
  - Stress positif / Stress négatif : ambivalence du concept, stress optimal
  - Approche physiologique, psycho sociale : comprendre les différents mécanismes
- **Connaître et reconnaître les manifestations du stress professionnel**
  - Les différentes manifestations : individuelles, collectives
  - Les facteurs : institutionnels, facteurs organisationnels, psychosociaux, inter-personnels, individuels
  - Se connaître face au stress, stress et maladie

### ● Développer des stratégies pour anticiper, prévenir et mieux apprendre à gérer stress et/ou agressivité

- **Développer un rythme naturel de travail, dans son service et dans sa vie en optimisant le stress :**
  - Par sa représentation personnelle du stress : bon et mauvais stress
  - La dynamique du changement de rythme
  - Savoir localiser et repérer les sources du stress, de l'agressivité : les situations, les personnes
    - les différents facteurs selon Holmes, Kohlrieser, Karpmann, et Tofler
  - Savoir repérer ce qui dépend de soi
  - Développer l'estime de soi, l'affirmation de soi, utiliser la technique des "strokes"
  - Élaborer le contrat individuel de changement

### ● Apprendre à garder et gérer son équilibre émotionnel

- Les émotions : boussole de l'état interne, la gestion des émotions
- Stress et vie personnelle, les différents éléments : alimentation, rythmes de vie, sport, relaxation, l'estime de soi
- Techniques de gestion du stress : relaxation, respiration, cri libérateur, stetching . ...
- comment utiliser et trouver son moyen de détente ?

### ● Suivi et mise en pratique des acquis :

- **En inter-session, confrontation des acquis aux pratiques, au vécu professionnel et/ou personnel**
  - reprise de situations vécues et des difficultés rencontrées
  - partage des expériences, régulation et ajustements
  - reprise des apports méthodologiques et pratiques selon les besoins émis par les participants

## ■ Public concerné :

- Tous professionnels, tous services
- Groupe de 12 à 15 personnes maximum

## ■ Durée :

- 4 à 6 jours selon besoins identifiés par l'établissement

## ■ Intervenants potentiels :

- [Patricia SOLLIERS + infos](#)
- [Anne PRATALI + infos](#)
- [Laurent CAMMARATA + infos](#)
- [Martine HERISSON + infos](#)

## ■ Références :



- Nombreuses références dans établissements des régions Languedoc-Roussillon et P.A.C.A sur demande

## ■ Tarif :

- **Coût par journée: 1 150 €** frais de déplacement et d'hébergement en plus

- Pour tout renseignement, proposition détaillée ou adaptée à vos besoins spécifiques, contactez-nous :

**Coordonnées d'i3s**

  04.94.67.74.36

 [i3s.trans@wanadoo.fr](mailto:i3s.trans@wanadoo.fr)