

*De la prévention du stress et du risque psychosocial...  
...à la promotion du bien-être et de la santé au travail*

## GESTION DU STRESS

pour les médecins du travail

**LIEU** Paris

### PROFIL DES PARTICIPANTS

Médecins du travail exerçant en entreprise ou en inter-entreprise

### RESPONSABLE FORMATION

Frédéric CHAPELLE, médecin psychiatre

**FORMATION DE DEUX JOURS EN PETITS GROUPES  
DE 8 À 10 PARTICIPANTS**

### LES OBJECTIFS

**La formation des médecins du travail à la gestion du stress a plusieurs finalités :**

- Situer stress et Hyperstress® dans une vision globale des risques psychosociaux (RPS)
- Revoir les mécanismes psychologiques et émotionnels du stress
- Connaître les facteurs du stress dans l'environnement professionnel et les réduire
- Acquérir des compétences personnelles pour gérer son propre stress
- Repérer le stress au sein de son équipe
- Connaître les facteurs de protection vis-à-vis du stress et les développer au sein de son équipe
- Développer des compétences relationnelles

**Code du stage : 4**





## CONTENU

La formation s'articule autour de 4 axes :

# 1

### ■ La compréhension du phénomène du stress

- La balance des risques psychosociaux
- L'hyperstress
- Principales définitions biomédicales et psychosociales
- La réaction de stress dans ses aspects physiologiques, comportementaux, cognitifs et émotionnels
- Conséquences individuelles, collectives et organisationnelles du stress élevé

# 2

### ■ La gestion de son propre stress

- Identifier ses propres sources de stress
- Techniques associées à la gestion de la dimension psychologique de la réaction de stress
- Prise en compte de ses propres croyances : approche cognitive, réévaluation cognitive, prise de recul
- Renforcer sa résistance au stress : hygiène de vie, comportement de santé, émotions positives, investissements affectifs extra-professionnels, soutien social

# 3

### ■ Gestion du stress et prévention des RPS au sein de son équipe

- Impact de son fonctionnement sur l'équipe
- Réguler les facteurs de stress et développer les facteurs de protection au sein de son équipe
- Recourir à des comportements relationnels efficaces
- Se former à l'écoute de son équipe
- Aider son équipe à prendre du recul dans les situations complexes ou émotionnellement éprouvantes

# 4

### ■ Identification et accompagnement des personnes en situation de mal être

- Repérer les changements chez un membre de l'équipe en raison de stress
- Repérer les éléments factuels pouvant générer un facteur de stress pour un membre de son équipe
- Utiliser les techniques d'entretien pour accompagner un membre de son équipe en difficulté

# Stimulus

Contact : [sylvia.van-troeyen@stimulus-conseil.com](mailto:sylvia.van-troeyen@stimulus-conseil.com)  
Tél. : 01 42 96 75 87

Stimulus est agréé expert auprès des CHSCT, habilité IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels)  
Membre fondateur de la FIRPS (Fédération des Intervenants en Risques Psychosociaux)