

STRESS ET TRAVAIL

La compréhension et la gestion du stress au travail ne va pas sans un détour essentiel par le travail, pour reconnaître la centralité du travail. Quelle place donnons-nous au travail ? Qu'est-ce qui se joue dans le travail ? Il ne s'agit pas simplement de gagner de l'argent pour mener notre vie, la vraie celle qui commencerait au moment où l'on sort du travail. Des enjeux très forts sont greffés sur l'expérience humaine du travail : notre identité, notre estime de nous-même, notre reconnaissance par les autres, et plus fondamentalement la réalisation de notre humanité. Il ne s'agit pas dans cette formation d'apprendre à gérer son stress au travail pour retourner au travail et être plus productif. Il s'agit pour une certaine part de s'interroger sur soi-même, de prendre le temps de se rappeler ce qui fait le sens de notre travail.



MODALITES DE LA FORMATION

3 journées en présentiel (18h).



PUBLIC CIBLE

Enseignants, CPE,
Documentalistes,
Agents territoriaux,
AED, AESH,
Infirmières
scolaires.



COMPETENCES PROFESSIONNELLES VISÉES

Utiliser un langage clair et adapté.

S'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel.

Coopérer au sein d'une équipe.



OBJECTIFS & CONTENUS DE LA FORMATION

Identifier les difficultés et les situations liées au stress

Prévention des risques professionnels
(y compris risques psycho-sociaux).

Adopter une posture réflexive sur son rapport au travail

S'approprier des outils de gestion du stress

Gestion du temps
Gestion des émotions

Repérer ses ressources propres face au stress

Assertivité

Prendre soin du collectif

Penser la dimension collective du travail;
La collaboration et la coopération comme ressources premières face au stress;
Identifier les conditions et les risques du collectif au travail;
Mieux communiquer au travail.



POUR EN SAVOIR PLUS

Equipe de pilotage :

G.R.E.C

Didier PINEL _ IA-IPR EVS

Odette TURIAS _ IA-IPR Lettres

Audrey MOLY _ Chargée d'ingénierie de formation EAFC

Audrey.Moly@ac-grenoble.fr