

## GERER SON STRESS DANS LA SITUATION DE CRISE SANITAIRE

### Le contexte

Un nouveau confinement vient d'être annoncé ce 28 octobre en France pour faire face à l'épidémie de coronavirus. C'est le second confinement généralisé après celui du printemps 2020 et nous pouvons donc penser que nos stratégies tant individuelles que collectives pour gérer ce second confinement sont adaptées, voire même rodées.

Pour autant, en tant que spécialistes des ressources humaines, nous nous devons d'ores et déjà d'attirer votre attention sur plusieurs points :

- L'absence apparente de nouveauté
- Le maintien du travail
- L'absence de sens
- Le contexte anxiogène
- La saison
- L'épuisement

C'est dans ce contexte que Belpaeme Conseil propose de vous accompagner

### Techniques pédagogiques

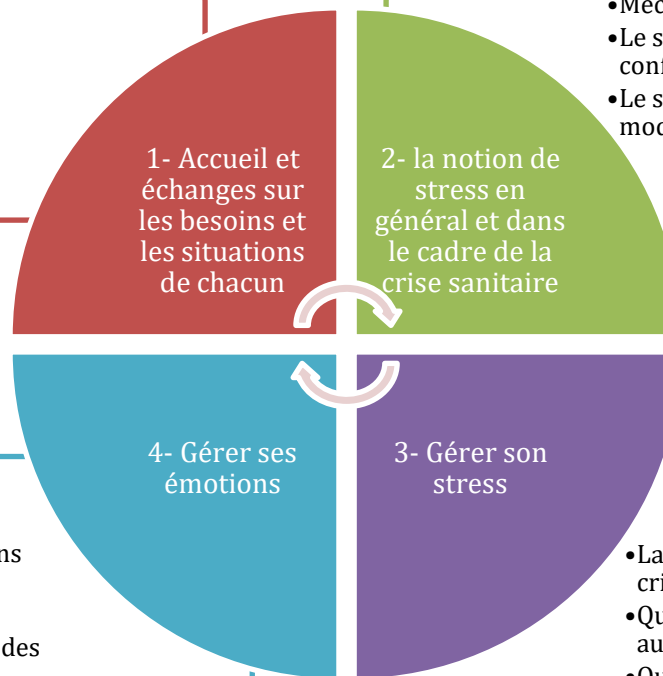
La formation a lieu en distanciel sur 1 journée (ou 2 demi-journées). Les techniques pédagogiques utilisent des exercices et des questionnaires, l'écoute et un questionnement bienveillant

### L'objectif

- Appréhender le concept de stress, en particulier le stress en situation de crise et identifier les principaux acteurs qu'il implique
- Mettre en œuvre des outils et méthodes de gestion du stress y compris en situation de crise
- Accepter ses émotions et mieux les canaliser

### Le programme

- Tour de table de présentation
- Test d'autodiagnostic



- Le fonctionnement des émotions
- Les dynamiques posturales en situation de crise
- Les 4 dimensions de la gestion des émotions en situation de crise

- La gestion du stress en situation de crise
- Quelques outils de gestion du stress au niveau physique
- Quelques outils de gestion du stress au niveau cognitif

