



SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Gestion du stress au travail

*Les outils TCC, cognitifs,
comportementaux et émotionnels*

Formation ouverte en présentiel/distanciel
Programme des 3 jours
21 heures



Symbiofi SAS
Parc Eurasanté
30 avenue Pierre Mauroy
59120 Loos
contact@symbiofi.com
02 38 55 51 10

Gestion du stress au travail

Réf : PST 002

Les outils cognitifs, comportementaux et émotionnels

Le stress au travail correspond à une réalité qui témoigne aujourd'hui d'un retentissement des conditions de travail sur la santé psychologique et le bien-être mais aussi sur l'organisation et la productivité des entreprises.

L'approche scientifique issue des thérapies comportementales et cognitives (TCC) propose une méthode permettant d'identifier les facteurs responsables individuels et collectifs et de proposer des interventions pour améliorer le bien-être au travail et de les évaluer. Il s'agit d'un véritable enjeu médical et de société qui doit nécessairement impliquer tous les acteurs de l'entreprise et du monde de la santé pour se préparer aux grandes mutations du monde de demain.

La gestion du stress en milieu professionnel a largement fait la preuve de son efficacité et de son intérêt pour prévenir et améliorer le bien-être des salariés et leur état de santé physique et psychique.

Dans de très nombreux pays dans le monde, des programmes sont non seulement proposés mais également évalués scientifiquement. La France, pourtant, connaît encore un retard manifeste aussi bien dans leur diffusion que dans leur évaluation.

Aujourd'hui, ces programmes sont disponibles et des protocoles structurés peuvent servir de base aux intervenants / référents en entreprise en pratique individuelle comme de groupe.

Cette formation propose une approche de la gestion du stress au travail basée sur différentes techniques et outils issus des thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles (TCCÉ).

Une analyse fonctionnelle, revisitée dans le contexte du travail, est proposée ainsi que des supports d'auto-évaluation et de self-help (s'aider soi-même) indispensables à la pratique par soi-même.

L'objectif de cette formation est de proposer à l'intervenant / référent de pratiquer par lui-même les différents exercices qui seront présentés dans un protocole structuré en 7 séances. Cet apprentissage est simple mais seul l'entraînement régulier lui permettra de pouvoir à son tour les transmettre aux salariés dans sa pratique professionnelle en entreprise et d'obtenir des effets positifs et durables.

Des analyses de cas pratiques, des mises en situation seront un apport indispensable pour aborder des situations très diverses de stress au travail et pour adapter au mieux les différentes techniques de gestion du stress.

Pour développer vos compétences, cette formation s'associera qualitativement avec le module :

- Prévention des risques psychosociaux - 3j.

Les professionnels soucieux de maîtriser tous les aspects liés aux RPS et à la QVT s'orienteront vers le Cycle Expert Psycho-santé du travail à partir de 15 jours.

Prérequis et public visé

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

Les professionnel(le)s de la santé mentale au travail

- **Soin** : *médecins du travail, infirmier(e)s du travail, ergonomes.*
- **Psy** : *psychologues du travail, psychologues cliniciens, psychosociologues*
- **Formation / Conseil / Management** : *intervenant(e)s en prévention des risques professionnels (IPRP), coachs professionnel(le)s, formateurs / formatrices / consultant(e)s RPS et QVT, professionnel(le)s de la santé mentale au travail, Cadres dirigeants et managers, Directeurs et responsables des ressources humaines, Responsables HSE, Membres CHSCT, Partenaires sociaux*

Les professionnel(le)s "Psys" en santé mentale

- Psychiatres, Psychologues, Psychothérapeutes agréé(e)s ARS, Psychanalystes.

Les professionnel(le)s "Non Psys" en santé mentale.

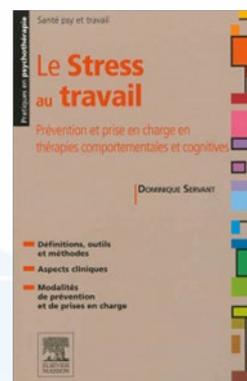
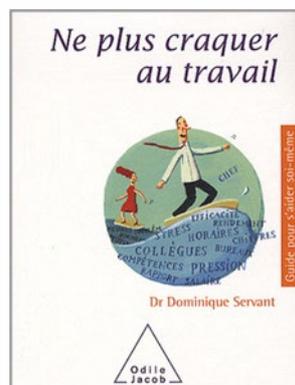
Plusieurs professionnel(le)s autres que les « psys » œuvrer pour la santé mentale :

- **Soin** : *médecins généralistes, médecins du sport, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, infirmier(e)s en pratique avancée, infirmier(e)s du travail, infirmier(e)s scolaires, aides-soignant(e)s, cadres de santé, diététicien(ne)s, ergothérapeutes, psychomotricien(ne)s, etc.*
- **Etudiant(e)s** dans les différentes disciplines précitées.
- **Social** : *éducateurs / éducatrices spécialisé(e)s, moniteurs-éducateurs / monitrices-éducatrices, travailleurs sociaux / travailleuses sociales.*
- **Aide et accompagnement** (professions libérales non réglementées) *psychopraticien(ne)s, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologues, coachs de vie.*

Intervenants

Docteur Dominique SERVANT

- Médecin psychiatre
- Responsable de l'Unité Spécialisée Stress Anxiété du CHU de Lille.
- Directeur de l'enseignement du Diplôme Universitaire Stress et Anxiété à l'université de Lille.
- Directeur de la Collection Pratiques en psychothérapies chez Masson.
- Auteur de
Ne plus craquer au travail (Odile Jacob)
Le stress au travail : prévention et prise en charge TCC (Elsevier Masson)



Madame Vanessa DELATTRE

- Psychologue clinicienne
- Temps complet dans le service de Santé au Travail du CHU de Lille.
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire Stress Anxiété à l'université de Lille

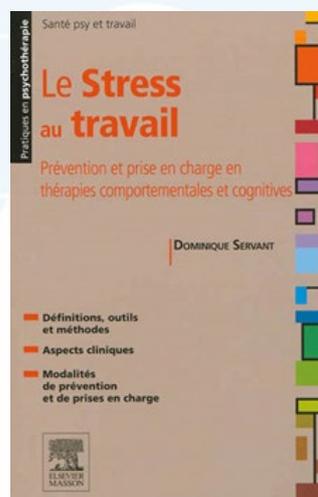
Objectifs

Proposer une méthode, issue des thérapies comportementales et cognitives (TCC), pour identifier les facteurs individuels et collectifs du stress professionnel et proposer des interventions d'amélioration de la qualité de vie au travail.

- Découvrir les différents outils de gestion du stress.
- Pratiquer par soi-même la boîte à outils d'exercices.
- Savoir appliquer les exercices afin de réduire les tensions, faciliter la récupération, optimiser les performances de concentration, d'attention et de communication utiles au travail et dans la vie personnelle pour améliorer le bien-être et la qualité de vie au quotidien et protéger la santé.
- Connaître le déroulement du protocole structuré en 7 étapes.
- Informer sur les différentes thématiques proposées.

OUVRAGE DE REFERENCE

- *Le stress au travail : prévention et prise en charge TCC* - D Servant
Collection Santé Psy et travail - Elsevier Masson



Objectif principal

Proposer une méthode, issue des thérapies comportementales et cognitives (TCC), pour identifier les facteurs individuels et collectifs du stress professionnel et proposer des interventions d'amélioration de la qualité de vie au travail

Intervenant

Docteur Dominique SERVANT, Médecin psychiatre - Vanessa DELATTRE, Psychologue

Durée

3 jours – 21 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
---------	---	---------------

Jours 1 : le stress au travail

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Découvrir les bases et l'état des lieux	<ul style="list-style-type: none"> . Les chiffres . Les sources du stress professionnel d'après les études cliniques . Les recommandations . Notion de facteurs de risque psychosociaux . Les études cliniques . Les niveaux d'intervention : primaire - secondaire - tertiaire . Les indications 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthodes interrogatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - Échanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse de groupe
Connaître les différentes interventions proposées	<ul style="list-style-type: none"> . Promotion de la santé . Prévention sur l'ensemble des salariés . Programmes thérapeutiques sur les salariés à haut niveau de stress . Les phases : d'information / d'apprentissage / de maintien . Les techniques : restructuration cognitive / résolution de problème / exposition, affirmation de soi / approches psychocorporelles . Les études scientifiques . Les nouvelles modalités : Self help Therapy puis Internet Therapy 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cas 1 : 1 entreprise de service public souhaite faire une journée sur le stress en 2 sessions - Cas 2 : 1 PME SSII veut proposer un programme pour résister à la pression des clients et être plus efficace → <i>Débriefing, Échange entre participants, Questions / Réponses</i>
Connaître le protocole TCCE de gestion du stress au travail en 5 séances	<ol style="list-style-type: none"> 1° Comprendre le stress et comment agir 2° Entraîner son mental pour moins ruminer 3° Méditer pour ne plus stresser 4° S'exposer et s'engager dans l'action 5° Adapter des attitudes et des comportements positifs 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Pratiques des exercices de contrôle respiratoire, détente musculaire, pleine conscience sur la respiration. → <i>Débriefing collectif, Échange entre participants, Questions / Réponses</i></p>
Intégrer une méthode d'analyse fonctionnelle du stress au travail	<ul style="list-style-type: none"> . Analyser le stress au travail : la grille AF Stress SeReInA . Repérage de différentes sources de stress professionnel . Hiérarchisation des stress . Analyse des ruminations : centrées sur le problème / la valeur / les compétences / le futur / le passé 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilisation de la grille AF Stress SeReInA - Cas pratique : chercher les ruminations → <i>Débriefing collectif, Échange entre participants, Questions / Réponses</i>

Jour 2 et 3 : le protocole TCCE en 7étapes

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Etape 1 Aborder la spirale du stress et les stratégies de coping	<ul style="list-style-type: none"> . Identifier ses stresseurs professionnels . La double évaluation cognitive : Stress perçu / Contrôle perçu . Comprendre la spirale du stress : . Modèle transactionnel : Comportement / Cognition / Emotion . Repérer ses stratégies de coping déjà en place et les évaluer : coping centré sur les émotions / centré sur le problème . Stratégies de coping à risque / à encourager 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercices collectifs : . Définir les signes du stress (ce que je ressens / pense / fais) . Repérer le coping problème et le coping émotion / utiliser un questionnaire - Etude d'un cas clinique de réinsertion professionnelle après problème de santé → <i>Débriefing collectif, Échange entre participants, Questions / Réponses</i>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Etape 2 Aborder le travail sur la composante physiologique	Techniques visant la composante physiologique : . Travail sur la respiration . Travail sur les postures	Apports théoriques et diaporama illustré - Pratique d'exercices des techniques de respiration et de détente musculaire → <i>Débriefing collectif, Échange entre participants, Questions / Réponses</i>
Etape 3 Aborder le travail sur les pensées stressantes	Le repérage des cognitions : . Repérer les pensées automatiques, repérer celles qui sont dysfonctionnelles. . Associer mode de pensée / pensée / émotion Le travail sur les cognitions . Assouplir les pensées automatiques, Travailler sur l'interprétation, . S'entraîner à penser autrement . Rechercher les erreurs de logique . Travailler sur les croyances Les scénarios catastrophes Importance du contrôle et intolérance à l'incertitude	Apports théoriques et diaporama illustré - Exercice en petits groupes : <i>Retrouver le scénario catastrophe Utiliser les colonnes de Beck Questionnement Socratique pour retrouver le lien pensées / émotions / comportements</i> - Exercice collectif de repérage d'erreurs de logique - Etude collective d'un cas pratique de démotivation professionnelle → <i>Débriefing collectif, Échange entre participants, Questions / Réponses</i>
Etape 4 Aborder les techniques d'exposition	Principes de l'exposition : . qui exposer / à quoi exposer / intérêts et limites de l'exposition Règles de l'exposition : progressive / prolongée / répétée / complète Repérage des évitements Hiérarchisation de situations cibles Comment exposer : précautions à prendre	Apports théoriques et diaporama illustré - Exercice en collectif : décomposer des actions du quotidien en situations cibles - Exercice en petits groupes : construire une hiérarchie de situations cibles à partir de situations problèmes → <i>Débriefing collectif, Échange entre participants, Questions / Réponses</i>
Etape 5 Aborder le travail sur les émotions	La fonction des émotions : utilité / alerte / adaptation / passage à l'action L'expression des émotions : modèle Transactionnel, ce que je ressens, ce que je pense, ce que je fais Le partage social des émotions (Rimé, 2009) : Fonction sociale La gestion des émotions : . identifier / reconnaître leur caractère approprié ou non / exprimer de façon adaptée ses émotions (Apports théoriques et diaporama illustré - Cas pratiques en petits groupes : repérer les émotions des protagonistes et faire des liens émotions / Pensées / Comportements → <i>Débriefing collectif, Échange entre participants, Questions / Réponses</i>
Etape 6 Aborder la résolution de problème	. Identifier ses facteurs de stress et mettre en place des stratégies comportementales et cognitives pour réduire ses effets délétères quand / pour quel public / pour quels types de stressseurs . Les Etapes : identifier / hiérarchiser / prioriser / solutionner / évaluer / tester	Apports théoriques et diaporama illustré - Cas pratiques, petits groupes : déployer les étapes de la résolution de problèmes → <i>Débriefing collectif, Échange entre participants, Questions / Réponses</i>
Etape 7 Aborder le passage à l'action	Passer de la réaction à l'action Travail sur l'acceptation Le principe du changement comportemental : identifier ses résistances / établir une stratégie / renforcer La gestion du temps : repérer ses rythmes d'activité / définir les priorités / travailler sur ses cognitions relatives à la gestion du temps	Apports théoriques et diaporama illustré - Cas pratiques, petits groupes : réfléchir aux cognitions et expérimenter un changement comportemental → <i>Débriefing collectif, Échange entre participants, Questions / Réponses</i>
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Validation

La formation est ancrée dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérimentiel.

A l'issue de la formation, le professionnel recevra un **Certificat de réalisation d'action de formation** sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les éléments clés de la formation : intitulé, durée, nom du/des intervenant(es), objectif principal.

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation.

Cette évaluation repose sur l'analyse des questionnaires réalisés en amont de la formation et en fin de formation.

Reconnaissance

SYMBIOFI est enregistré sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, certifié QUALIOPi et habilité à délivrer des actions de formation ANDPC :



Les +

APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

Notre formation bénéficie de la dynamique hospitalo-universitaire. Elle est basée sur des programmes délivrés lors du Diplôme Universitaire Stress et Anxiété (Université de Lille) et elle s'appuie sur l'expérience d'une praticienne disposant d'une expérience clinique dans l'utilisation des outils TCCÉ au Service de Santé au Travail du CHU de Lille.



EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par un duo expert – médecin psychiatre et psychologue – intervenant tous 2 au CHU de Lille et ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics ;
- centrée sur l'acquisition de techniques concrètes et utiles, de boîtes à outils pratiques, permettant au professionnel de pouvoir à son tour les mettre en œuvre dans ses interventions auprès des personnes accompagnées afin d'obtenir des effets positifs et durables ;
- structurée pour la pratique dans une perspective d'acquisition de la technique à des fins d'accompagnement en santé mentale ;
- délivrée à des groupes **restreints** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires ;

POSSIBILITÉ D'ÊTRE FORMÉ(E) EN MODE DISTANCIEL

- Cette formation est possible en mode distanciel, sous la forme visio-live synchrone.
- Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance, et intervenant, écran TV en fonds de salle pour le retour des stagiaires distanciels, sous salles physiques et virtuelles pour les travaux en sous-groupe (cas pratiques, exercices, jeux de rôle, etc.)

SUPPORTS

- Téléchargement des supports de la formation dans un espace dédié via internet

PLATEAU TECHNIQUE

Un plateau technique de formation de 240 m², dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



Bâtiments passif éco-responsable
Basse consommation énergie
Structure bois permettant à la fois de créer une ambiance chaleureuse et de diminuer le bilan carbone



Espace de théorie équipé de :
chaises *tablette écriture*
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board digital



Espace de pratique équipé de :
tablettes numériques SymbioCenter
Tapis de sol + couvertures
Briques de yoga



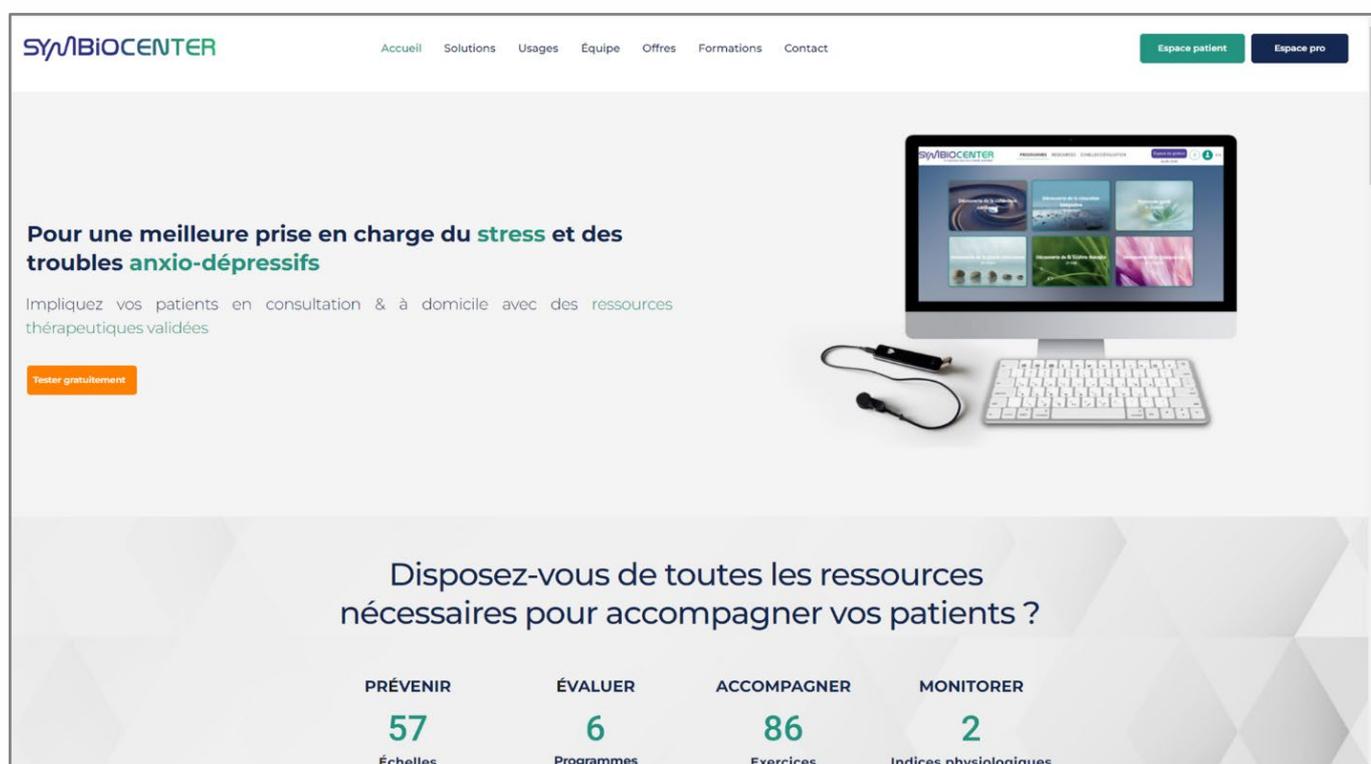
Espace de restauration équipé de :
Réfrigérateur
Micro-ondes
Cafetières, théières

Et aussi

L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATEFORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plateforme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

<https://www.symbiocenter.fr/>



SYMBIOCENTER Accueil Solutions Usages Équipe Offres Formations Contact Espace patient Espace pro

Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs

Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées

Tester gratuitement

Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?

PRÉVENIR	ÉVALUER	ACCOMPAGNER	MONITORER
57	6	86	2
Échelles	Programmes	Exercices	Indices physiologiques

Le SymbioCenter propose aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'encadrer, d'individualiser et de suivre des programmes d'e-thérapies selon les besoins spécifiques de leurs patients.

Pour combattre et prévenir le stress et les troubles anxieux-dépressifs, ainsi que leurs effets négatifs sur les troubles somatiques et psychiques, le SymbioCenter ouvre des perspectives novatrices de développement des ressources émotionnelles et comportementales des patients en santé mentale et physique.

Le service e-thérapie, partenaire des professionnels, pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

Impliquez vos patients,
en consultation et au
domicile, avec des outils
d'e-thérapie validés

pour combattre la
tempête des
symptômes
physiques,
psychologiques,
et émotionnels

Solution pour
les professionnels
de l'accompagnement
www.symbiocenter.fr

Symptômes physiques

Troubles du sommeil, troubles alimentaires, douleurs, sensations d'essoufflement, d'oppression...

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation, tristesse, troubles anxio-dépressif, mal-être...

Symptômes intellectuels

Perturbation de la concentration, difficultés à prendre des décisions, altération de la relation sociale...

DES CHIFFRES ALARMANTS !

- 20 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique, soit 35% de la population
- 5 millions de français consomment des psychotropes
- 2 millions souffrent d'une maladie psychiatrique
- 10% des adultes ont souffert d'une dépression sur les 12 derniers mois et 13% de troubles anxieux généralisés
- 200 000 tentatives de suicide et 10 000 morts par an
- Le trouble mental au 3ème rang des maladies fréquentes et en 2^{ème} deuxième position des dépenses de santé



Lutter contre la chronicisation dangereuse

- Déficience du système immunitaire
- Insomnies
- Complications psychiatriques
- Troubles cardio-vasculaires
- Maladies digestives
- Troubles dermatologiques

Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources :

- ① évaluations psychométriques
- ② monitoring physiologique
- ③ programmes thérapeutiques
- ④ téléconsultation & chat

avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation
de la recherche
hospitalo-universitaire

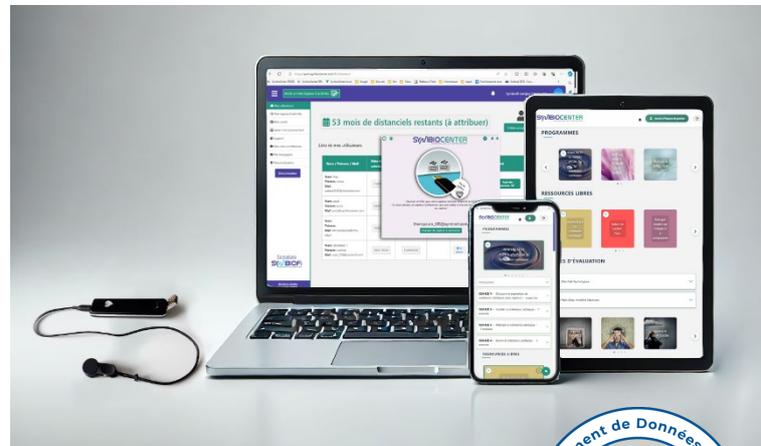


L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présenteielle ou inter-séances
- Recevoir des notifications, communiquer par chat

L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, 2 bilans psychologiques flash : *repérer et évaluer*
- 2 indices physiologiques (cohérence cardiaque et lâcher-prise) avec biofeedback : *monitorer*
- 6 protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage sur 8-12 semaines et plus de 100 exercices libres : *entraîner et prendre en charge*



L'Hébergement Données de Santé

- Assurer la sécurisation de vos données

La réponse à vos besoins professionnels

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroître *la satisfaction patient*
- Rendre le patient actif dans la prise en charge et améliorer l'observance par le travail en inter-séances
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale



L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.