



Visio-Conférence du 31 mars 2020

- Définition du stress
- Zone de résistance
- 3 types de résurgences
- Zones de confiance individuelles
- Les 6 facteurs de RPS
- Phases d'adaptation au stress
- Test envoyé par mail aux participant(e)s





Définir le stress

- Nous définissons le stress comme la réponse à l'ensemble des stimuli que nous recevons en Permanence (syndrome général d'adaptation).
- Ces stimuli peuvent être agréables (plaisir) ou désagréables (contrainte).
- Tant que notre organisme a la capacité de s'adapter, nous ne ressentons pas les effets nocifs du stress.



Zone de résistance au stress négatif



Situations et actions de la journée



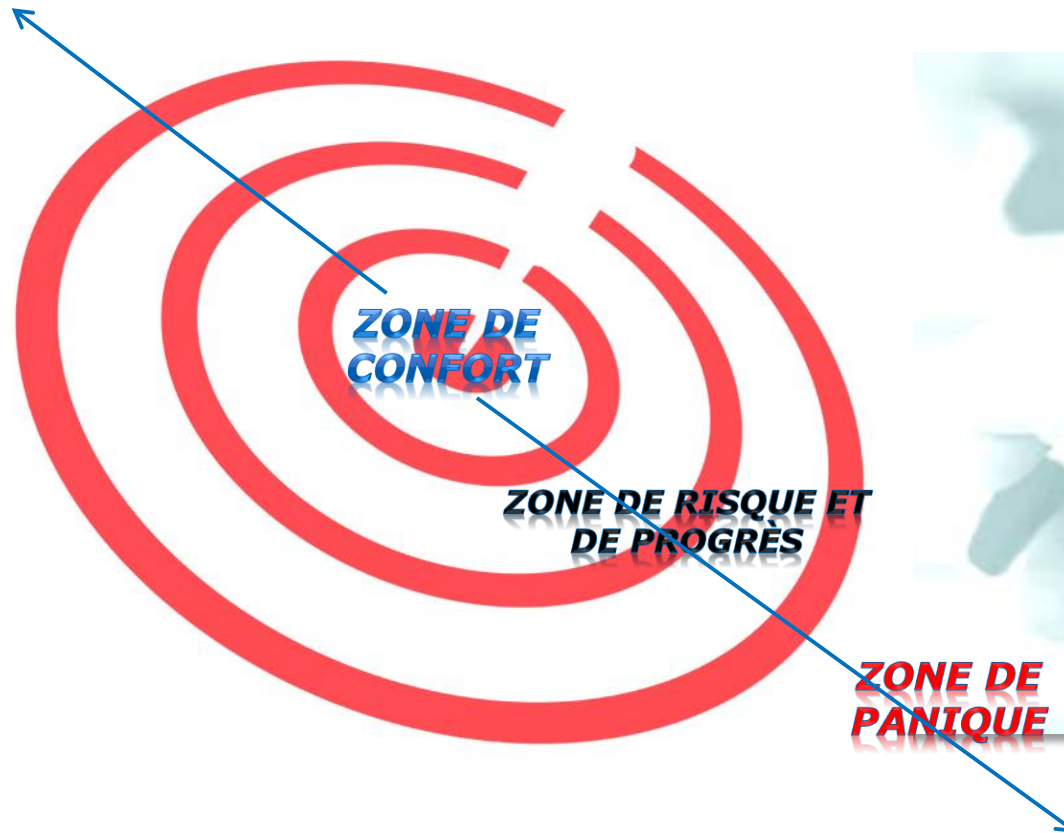
Les 3 types de résurgences

Dépendamment de la personne, il peut y avoir des manifestations à plusieurs plan:

- 1) Sur le plan Physique: Perte de sommeil, maux de dos-épaules et de cou, perte d'appétit, tremblements, maux de tête, digestion difficile, hypertension, perte ou gain de poids...
- 2) Sur le plan Comportemental: Impatience, hyperactivité, agressivité ou passivité, colères...
- 3) Sur le plan psychologique et Emotionnel : Distraction, manque de concentration, perte de mémoire, difficulté au repos, au travail, inquiétudes, culpabilité, négation.



Les zones de confiance





Les 6 facteurs de RPS

- **Les exigences du travail** : Autonomie dans le travail, degré d'exigence au travail en matière de qualité et de délais, injonctions contradictoires...
- **Les exigences émotionnelles** : contacts difficiles avec les interlocuteurs, devoir masquer ses émotions réelles devant ses interlocuteurs, violences physiques ou verbales...
- **Le manque d'autonomie et de marges de manœuvre** : faibles marges de manœuvre pour réaliser les tâches, contraintes de rythme, sous-utilisation des compétences...
- **Les mauvais rapports sociaux et relations de travail** : Absence d'une vision claire des projets, pas de solidarité, violences physiques ou morales au sein de l'entreprise, pas de reconnaissance du travail effectué, encadrement de proximité sans écoute, injuste, agressif...
- **Les conflits de valeur et la qualité empêchée** : la perte ou l'absence du sens au travail pour un employé, l'impression de faire un travail inutile...
- **L'insécurité de la situation de travail** : nombre de contrats, retard dans les règlements, insécurité socio-économique, conditions des clients, changement de législation sans y être préparé...



Les 3 phases d'adaptation au stress négatif

Réaction d'alarme

- face à l'agression, le corps manifeste les premiers signes, provoqués par la libération d'hormones comme l'adrénaline.

Phase de résistance

- lorsque l'agression se prolonge, l'organisme résiste et compense les dépenses énergétiques occasionnées pour faire face au stress.

Phase d'épuisement

- l'individu ne parvient plus à s'adapter à la situation de stress, l'organisme « craque ».



Intervenant

Gilles Hainaut

Dirigeant et formateur

Accompagnateur et membre réseau Entreprendre Nord

Intervenant 100 000 entrepreneurs

06 66 99 98 45

contact@formanord.fr

www.formanord.fr

100 000
entrepreneurs

Transmettre la culture d'entreprendre



reseau**entreprendre**
nord