

L'apport des TCC dans les services de Santé au Travail :

Gestion du stress et de ses conséquences

Programme participant

Préambule

Le stress au travail est devenu un problème grave de santé publique et de santé. Anxiété et dépression, qui représentent des problèmes fréquents, peuvent être des conséquences du stress impliquant un retentissement important sur l'adaptation au travail.

Les TCC (thérapies cognitives et comportementales) sont reconnues efficaces dans les états d'anxiété chronique, les phobies, les dépressions, le stress,... Elles visent à enseigner au patient comment corriger ses pensées erronées, modifier certains comportements, et gérer sa pathologie au quotidien.

Sans faire une prise en charge thérapeutique complète, médecins et infirmières du travail peuvent utiliser quelques outils simples pour permettre une prise en charge précoce ou un accompagnement au quotidien de salariés stressés, anxieux ou dépressifs.

Objectifs

- Présenter la théorie des TCC
- Expliquer comment fonctionne le stress et quelles en sont les conséquences
- Présenter les principes de gestion du stress

Public concerné

Etre intervenant dans une équipe de santé au travail (médecin du travail, infirmière du travail, psychologue...)

Prérequis

Aucune connaissance particulière

Durée de la formation

2 journées de 7 heures (soit 14 heures)

Modalités pratiques

Les dates, horaires et lieux seront précisés lors de la convocation.

Le groupe ne pourra excéder 12 participants.

Modalités pédagogiques

Le formateur met l'accent sur une pédagogie active et participative fondée sur le travail collectif et les échanges. L'apport de notions théoriques (sous forme d'exposés vidéo projetés) est étayé de situations pratiques (exercices, cas pratiques, partage d'expériences).

Un support synthétisant les thèmes développés est remis aux participants, ainsi qu'une bibliographie pour aller plus loin pour ceux qui le désirent.

Le formateur

La formation sera animée par Sophie Morin, psychologue du travail, psychothérapeute et IPRP (intervenante en prévention des risques psychosociaux), formatrice depuis 2009.

Sophie Morin est formé aux TCC (D.I.U de TCC, Université de Lyon)

Programme de la formation

Première journée

Les principes des TCC

- Les principes de la relation thérapeutique
- L'analyse fonctionnelle : la mise à jour des cercles vicieux
 - Les pensées
 - Les comportements
 - Les émotions
- Obtenir un changement
 - Changement comportemental : exposition, désensibilisation, renforcement,...
 - Restructuration cognitive
 - Gestion des émotions
- L'évaluation de l'efficacité : la « ligne de base »

Stress au travail

- Qu'est-ce que le stress ?
- Les conséquences du stress
- Le modèle du stress au travail
- Les causes du stress
- Comment évaluer le stress ?

Seconde journée

Prise en charge d'un salarié stressé

- La reconnaissance de la plainte
- Information/psychoéducation
- Auto-observation : analyse de ses stressseurs

Techniques de gestion du stress centrées sur la réponse physiologique :

- Respiration : hypoventilation
- Relaxation : training autogène de Schultz
- Cohérence cardiaque
- Méditation pleine conscience

Techniques de gestion du stress centrées sur les réponses émotionnelles du stress :

- Autoévaluation des émotions
- Gestion des émotions

Techniques de gestion du stress centrées sur les cognitions :

- Restructuration cognitive
- Exposition aux pensées

Techniques de gestion du stress centrées sur les réactions comportementales :

- Prise de décision/résolution de problèmes
- Gestion du temps

Les modérateurs du stress

Modalités d'évaluation

Les stagiaires signeront une feuille d'émargement.

La validation des acquis sera faite tout au long de la formation, par un contrôle continu sur des exercices pratiques individuels et collectifs.

A l'issue de cette formation, les participants se verront délivrer une attestation de présence et de fin de formation validant les acquis.

L'évaluation de la satisfaction quant à la formation sera réalisée par les stagiaires en fin de formation.