



Dr Zen,  
notre offre  
multimédia  
sur la gestion  
du stress

## Module E-learning : « Comprendre et gérer les situations de stress »

### Objectifs pédagogiques du module :

- Savoir faire la différence entre stimulation positive et stress
- Comprendre les mécanismes du stress et leurs effets sur la santé
- Identifier ses propres signaux de stress
- Repérer ses stresseurs professionnels
- Agir efficacement face à un stresseur
- Renforcer au quotidien sa résistance au stress

### Contenu pédagogique

- Un contenu scientifique basé sur des connaissances médicales établies et l'apport des sciences cognitives et de la psychologie du comportement (dont les TCC).
- Un cheminement personnalisé en 3 étapes avec auto-évaluation du type de stress de l'apprenant
- Des conseils anti-stress simples et accessibles
- Une validation des acquis de l'apprentissage

### Profil Apprenant

Tout salarié ou manager confronté à des situations de stress professionnel. Module accessible sans pré-requis.

---

### Les auteurs

#### **Bénédicte HAUBOLD, psychologue**

Consultante, formatrice et directrice générale d'ARTELIE CONSEIL, elle est l'auteur de nombreuses publications et d'ouvrages dont « Les Risques Psychosociaux » Editions d'Organisation – Novembre 2008, « Vertiges du miroir - Le narcissisme des Dirigeants » (Lignes de Repères), et co-auteur de "Le dictionnaire du coaching" (Dunod), « Comex : voyage au cœur de la dirigeance » (Organisation / Eyrolles), Le grand livre du coaching (Eyrolles).

#### **Romain CRISTOFINI, consultant, directeur général de CAPITAL SANTE.**

Disposant de 7 ans d'expérience en tant que consultant en entreprise sur les risques psychosociaux et de 8 ans passés à des postes opérationnels dans le domaine des NTIC, Romain CRISTOFINI est diplômé de Reims Management School, formateur à l'INMA et intervenant au CNAM.

## Contenu du module (Durée approximative : 45 minutes)

### Partie I : Les mécanismes du stress

---

- De la stimulation au stress
- Les liens entre stress, bien-être et performance (la courbe du stress)
- La réaction physiologique de stress : que se passe-t-il quand nous sommes stressé(e) ?
- Les conséquences du stress
  - sur le plan somatique
  - sur le plan émotionnel
  - sur le plan cognitif
  - sur le plan comportemental

### Partie II : Le stress et vous

---

- Etape 1 : identifiez votre propre réaction au stress
  - Questionnaire d'évaluation de la réaction de stress
  - Vos indicateurs de stress
- Etape 2 : identifiez vos sources de stress
  - les grandes catégories de stress
  - les stressseurs professionnels
- Etape 3 : les clés pour agir face à un stressseur (les copings)
  - stratégie d'adaptation orientée vers l'action (réduction directe du stressseur)
  - stratégie d'adaptation orientée vers les émotions (réduction de l'*impact* émotionnel du stressseur)

### Partie III : Renforcer sa résistance au stress (les modérateurs de stress)

---

- Les comportements de santé efficaces pour atténuer la réaction de stress
- Le rôle des émotions positives
- Le rôle de l'entourage (support social)

---

### Modalités de mise en place dans l'entreprise

- Module installé sur le réseau de l'entreprise (Compatible à la norme e-learning SCORM) ou hébergé par CAPITAL SANTE
- Suivi détaillé de la campagne de sensibilisation (taux de participation, progression de l'apprentissage, mesure de la satisfaction...)
- Personnalisation du contenu possible : ajouts du logo de l'entreprise, ajouts de visuels entreprise (photo) ou d'écrans spécifiques

**Configuration minimale des postes :** Windows XP ou Vista. Internet Explorer 6.0 ou plus. Résolution 1024x768. Flash 8.0 ou supérieur. Enceintes ou casque.