



Gestion du stress

Compétences Interpersonnelles

Introduction à la gestion du stress



Définition du stress : Réaction de l'organisme face à des défis ou des pressions.



Importance dans le secteur des énergies renouvelables : Conditions imprévisibles et défis techniques pouvant entraîner du stress.

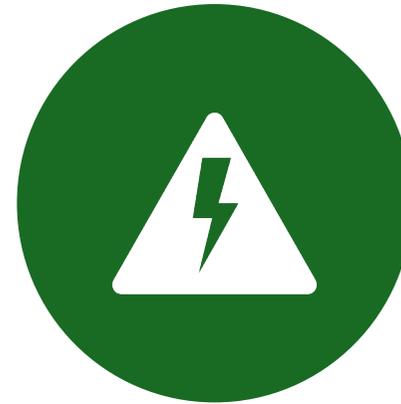


Objectifs du cours : Apprendre à identifier, gérer et prévenir le stress.

Comprendre le stress chez les techniciens



CAUSES FRÉQUENTES : DÉLAIS SERRÉS,
CONDITIONS DE TRAVAIL DIFFICILES, IMPRÉVUS
TECHNIQUES.



SYMPTÔMES DE STRESS : PHYSIQUES (MAUX DE
TÊTE, TENSION), ÉMOTIONNELS (IRRITABILITÉ),
COGNITIFS (MANQUE DE CONCENTRATION).



Diagnostiquer le stress chez soi-même



Signes physiques : Douleurs musculaires, troubles du sommeil.



Signes émotionnels
: Démotivation, irritabilité. **Outils**
: Tenir un journal de stress pour identifier les schémas.

Diagnostiquer le stress chez les autres

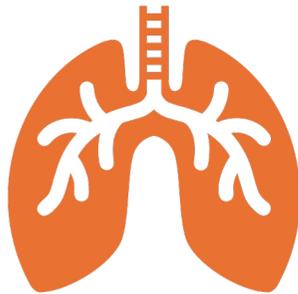


Signes à observer : Irritabilité, erreurs fréquentes, isolement.



Importance de la communication : Engager une conversation bienveillante.

Techniques de gestion du stress (1) - Techniques de relaxation



Respiration profonde : Inspire par le nez,
retiens, expire par la bouche.

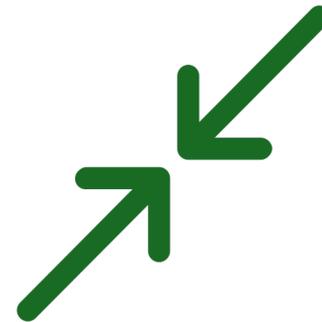


Relaxation musculaire progressive
: Contracter puis relâcher chaque groupe
musculaire.

Techniques de gestion du stress (2) - Gestion du temps

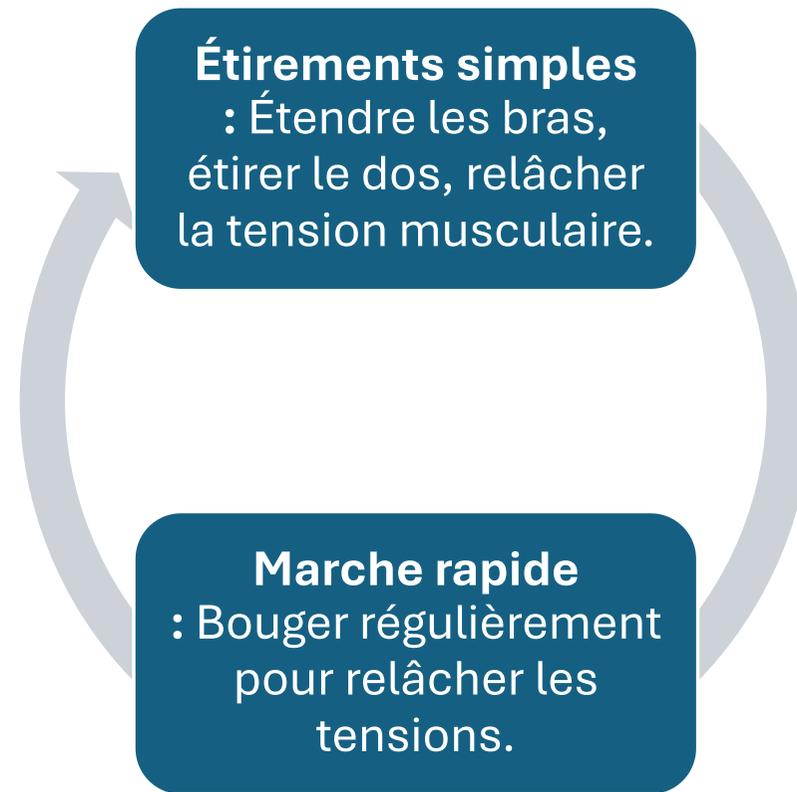


Méthode Pomodoro : Travailler par intervalles de 25 minutes, puis pause de 5 minutes.



Déléguer et prioriser : Dire non aux tâches non prioritaires, se concentrer sur l'essentiel.

Techniques de gestion du stress (3) - Exercice physique





Prévenir le stress au travail

- **Aménager un environnement sain** : Créer un espace de travail ergonomique.
- **Faire des pauses régulières** : Se détendre avant d'accumuler trop de stress.

Support social et gestion des émotions

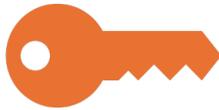


Soutien social : Parler de son stress à ses collègues.



Gestion des émotions : Identifier et contrôler ses émotions pour éviter qu'elles ne prennent le dessus.

Conclusion et Plan d'action



Récapitulatif : Techniques clés (relaxation, gestion du temps, exercice physique).



Plan d'action personnalisé : Créer un plan de gestion du stress adapté à ses besoins.



Importance de la pratique régulière : Appliquer ces techniques au quotidien pour en maximiser les bienfaits.

Quiz interactif

Introduction : "Nous allons maintenant faire un quiz pour tester ce que vous avez appris. Prenez un moment pour réfléchir à chaque question avant de répondre."

Question 1 :

Quel est un des premiers signes physiques de stress chez un technicien sur le terrain ?

- a) Enthousiasme accru
- b) Douleurs musculaires
- c) Augmentation de la productivité

Question 2 :

Quelle technique de gestion du temps est recommandée pour maintenir la productivité tout en réduisant le stress ?

a) Multitâche

b) Pomodoro

c) Travailler sans pause

Question 3 :

Quelle est une bonne façon d'aborder un collègue que vous suspectez de subir du stress ?

a) L'ignorer

b) Le critiquer pour ses erreurs

c) Lui parler de manière bienveillante et offrir votre aide