



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.



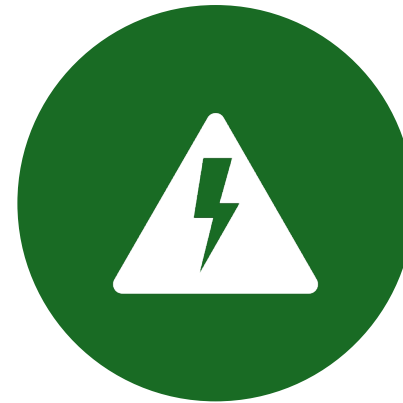
**Objectifs du cours :** Apprendre à identifier, gérer et prévenir le stress.

# 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



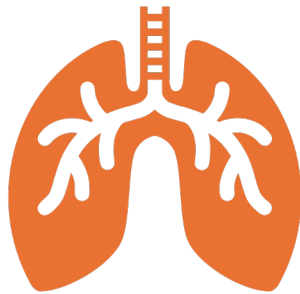
**Signes à observer :** Irritabilité, erreurs fréquentes, isolement.



**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.



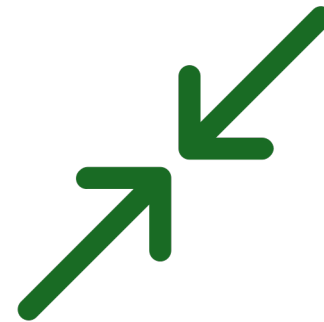
**Relaxation musculaire progressive**  
: Contracter puis relâcher chaque groupe  
musculaire.

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

---

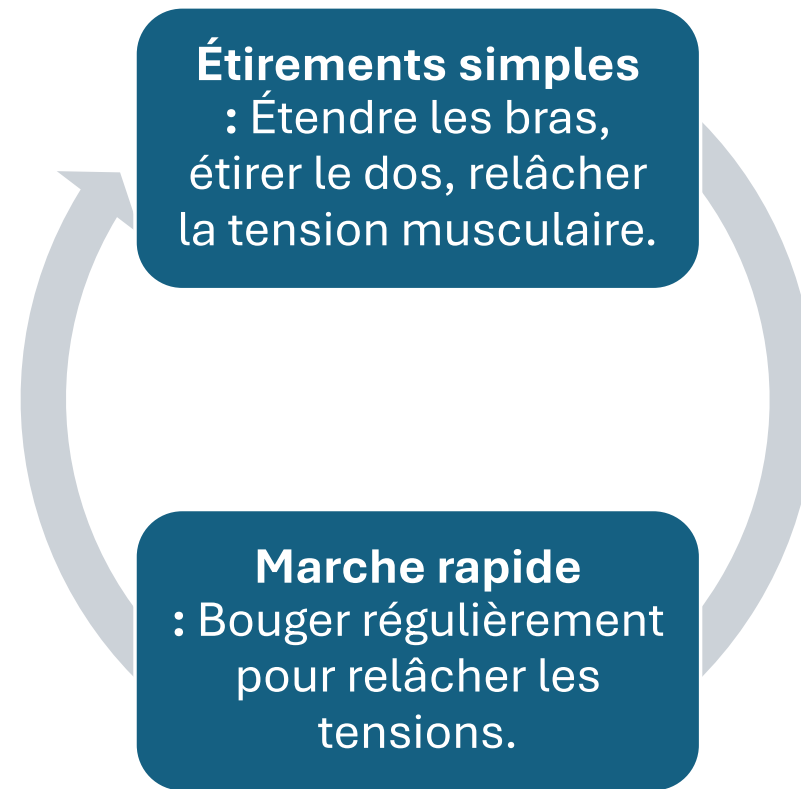


**Méthode Pomodoro :** Travailler par intervalles de 25 minutes, puis pause de 5 minutes.



**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