

Module I

DIFFÉRENTES DÉFINITIONS DU STRESS	7
1. Approche biologique	9
1.1. Walter Cannon et la notion d'homéostasie	9
1.2. Selye Hans (1907-1982)	9
1.3. Chrousos et Gold (1992)	11
1.4. Bruchon-Schweitzer et Dantzer	12
2. Approche transactionnelle et cognitive	12
2.1. Lazarus et Folkman	12
2.2. Le modèle de Endler (1997)	16
3. Un modèle transactionnel transdisciplinaire (2002)	16
4. Les 3 variables du stress	17
5. Les différents types de stress (ou causes de stress)	18
6. Comment évaluer le niveau de stress ?	18
7. Les trois phases du syndrome général d'adaptation selon Selye Hans	19

Module II

OUTILS DE GESTION DU STRESS	23
1. Impact ou hors impact	25
2. Scénarios réussite et échec.....	26
3. Rappel : les chapeaux de Bono	27
4. Le pouvoir de dire NON	28
5. Apprendre à déléguer et prioriser - Méthode Post-it®	29

6. Le FOCUS - Position Méta via les outils.....	30
6.1. Focus vierge.....	30
6.2. Explications.....	31
6.3. Focus complété.....	32
7. Restructuration cognitive de Beck	33
7.1. Ou comment modifier ses habitudes de penser.....	35
7.2. Méthodologie	36
7.3. Changer les pensées automatiques.....	37
Module III	
GESTION DES ÉMOTIONS	39
1. Introduction	41
2. L'anxiété	42
3. Les habitudes émotionnelles.....	42
3.1. État d'angoisse.....	42
3.1.1. État de panique.....	42
3.1.2. Anxiété généralisée	42
3.1.3. Anxiété adaptée.....	42
3.2. État d'irritabilité (colère)	43
3.2.1. État de fureur.....	43
3.2.2. Irritabilité.....	43
3.2.3. Irritabilité adaptée.....	43
4. Seuil de l'embrayage cognitif	44
5. Comportements bloquants et mythes fondateurs	45
6. Décompensation.....	46
7. Brief Coaching et Thérapie.....	47

Module IV	
ÉTAT DE STRESS POST-TRAUMATIQUE ET STRESS LIÉ À L'URGENCE	49
1. État de stress post-traumatique ESPT	51
1.1. Définitions	51
1.2. État de Stress Post Traumatique - Critères d'appréciation et de diagnostic (DSM IV)	51
Exemples	52
1.3. En résumé	52
Causalité	52
Effet au niveau de l'individu	53
Particularité de la séance de coaching avec une personne traumatisée	53
1.4. Les risques liés à la gestion du stress post-traumatique et des situations de crises et de conflits	54
1.5. Pistes d'intervention face à un ESPT	54
2. Stress lié à l'urgence	56
Vu à travers la gestion des crises et des conflits	56
Plusieurs types de crises	56
Module V	
RISQUES PSYCHOSOCIAUX & STRESS AU TRAVAIL	59
1. Stress au travail	61
1.1. Introduction.....	61
1.1.1. Dans le cadre du stress au travail, le stress en tant que stimulus reflète les différents facteurs de stress que les salariés peuvent rencontrer :	61
1.1.2. Le stress en tant que réponse :	62
1.1.3. Le stress en tant que processus	62
1.2. Les risques liés au stress au travail	63
2. Le burn-out	64
2.1. Définitions.....	64
2.2. Différence Burn-out / dépression :	66
2.3. Les différentes phases du burn-out	66
3. Les interventions en entreprise.....	67

ANNEXES	73
1. Recueil de questions.....	75
2. Impact / hors impact	76
3. Scénario de réussite et d'échec	77
4. Évaluation du stress	78
5. Le questionnaire de Karasek.....	79
6. Résultats et explications du questionnaire de Karasek.....	81
7. RPS Indicateurs 2014	83
8. ELVIE ARACT	87