

# CHANGER SA RELATION AU STRESS AU TRAVAIL

**Un atelier pour retrouver des marges de manœuvre  
dans les situations de tension**

Le stress fait partie de la vie professionnelle.  
Mais nous pouvons apprendre à repérer ce qui se passe en nous et à  
agir autrement.

Pendant cet atelier, nous allons :

- identifier les situations qui activent le stress
- observer nos réactions habituelles
- comprendre leurs effets sur notre travail et nos relations
- expérimenter des outils simples de régulation
- commencer à construire une réponse plus ajustée

**Durée :** 1h30

**Date :**

**Horaire :**

**Lieu :**

**Atelier animé par Audrey Idczak**

Prévention des risques  
psychosociaux et stress chronique  
Saillans

**Un temps pour ne plus subir automatiquement le stress, et  
retrouver des choix dans sa manière d'y répondre.**

# CHANGER DURABLEMENT SA RELATION AU STRESS

**Un atelier collectif suivi d'un accompagnement individuel**

Comprendre ses réactions est une première étape.

Le suivi permet ensuite d'explorer ce qui se joue dans les situations professionnelles concrètes.

Le parcours comprend :

- un atelier collectif de 1 h 30
- un temps individuel de 50 minutes
- l'analyse de situations professionnelles réelles
- l'expérimentation d'outils de régulation
- un accompagnement pour ajuster sa manière de répondre au stress

## **Atelier collectif**

Date :

Horaire :

Lieu :

**Séances individuelles** : sur rdv

**Durée du parcours** :

## **Parcours animé par**

**Audrey Idczak**

Prévention des risques  
psychosociaux et stress chronique  
Saillans

**Un espace pour sortir des réactions automatiques, retrouver  
de la stabilité et faire évoluer sa relation au stress.**

**Objet : Un temps pour changer notre relation au stress**

Bonjour à toutes et tous,

Dans les prochaines semaines, un temps sera consacré à notre relation au stress dans le cadre professionnel.

L'objectif n'est pas seulement de mieux comprendre le stress, mais d'observer la manière dont nous y réagissons et d'explorer d'autres façons d'y répondre.

À partir de situations concrètes, nous aborderons notamment :

- ce qui déclenche la pression au travail ;
- nos réactions habituelles ;
- leurs effets sur les décisions et la coopération ;
- des outils simples de régulation ;
- les marges de manœuvre possibles au quotidien.

Un atelier collectif de 1 h 30 aura lieu le [date], de [horaire], à [lieu].

Selon le format retenu, cet atelier pourra être complété par un accompagnement individuel, sur rendez-vous, afin d'approfondir certaines situations professionnelles.

Ce temps se veut concret, respectueux et adapté à notre réalité de travail. Il ne s'agit pas d'évaluer les personnes, mais de faire évoluer notre manière de répondre au stress.

Merci de prévoir votre présence.

Bien cordialement,  
[Nom / fonction]