

PREVENTION ET GESTION DU STRESS

DCB008

Public

Tout(e) professionnel(e) exerçant dans le secteur SSMS

Pré-requis

Aucun

Durée

2 jours – 14 heures

Modalités

Présentiel

 Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap

Type de validation

Attestation de fin de formation

Certificat de réalisation

Dates et lieux

A Définir – dans vos locaux

Intervenant

Formateur en gestion du stress

Tarifs

NOUS CONSULTER

Contexte

- Le suivi, l'accueil et la prise en charge peuvent amener stress ou épuisement professionnel pour le professionnel en établissement sanitaire. La formation proposée permet à chacun de prévenir la fatigue tout en augmentant sa capacité d'adaptation aux diverses situations professionnelles en lien avec le patient, le résident ou l'utilisateur.
- Elle permet de mobiliser de nouvelles ressources et de convertir le « distress » ou mauvais stress en « eustress » ou bon stress, c'est à dire de préserver et de développer les capacités pour réagir de façon active aux situations et retrouver de l'aisance dans les relations avec les autres.

Résultats Attendus

- Comprendre les mécanismes du stress et l'influence de nos représentations et croyances dans les phénomènes de stress chronique.
- S'exercer à se détendre rapidement (techniques de relaxation et respiratoires)
- S'exercer à retrouver rapidement de l'énergie (techniques respiratoires et do-in)
- Développer de nouvelles stratégies face aux situations professionnelles stressantes pour se sentir en accord avec soi-même et les autres.

Objectifs Pédagogiques

- Reconnaître ses signes physiques et psychologiques de stress
- Identifier les déclencheurs de stress dans sa vie professionnelle
- Repérer les facteurs inutiles de stress dans sa vie
- Identifier ses monologues intérieurs générateurs de stress et en changer
- Identifier ses émotions pour mieux répondre à ses besoins
- Mettre en pratique les exercices de détente pour se ressourcer rapidement

Méthodes Pédagogiques

- Méthode active et participative (Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques). Cette formation s'articule directement à la pratique des stagiaires et leur permet d'aborder les situations stressantes propres à leur exercice professionnel afin de mieux les gérer.

PREVENTION ET GESTION DU STRESS

DCB008

Programme

§ LE STRESS, QU'EST-CE QUE C'EST ?

- Le mécanisme du stress, un processus biologique d'adaptation
- Reconnaître les signes physiques et psychologiques de stress
- Identifier ses représentations et croyances limitantes génératrices de stress
- Les 3 champs d'action de gestion du stress : physique, émotionnel et relationnel

§ RETROUVER DE L'ENERGIE OU SE DETENDRE RAPIDEMENT

- Se détendre rapidement par le mouvement et la respiration
- Se dynamiser rapidement par le mouvement et la respiration
- Le lien entre émotions et stress
- Utiliser ses émotions pour agir

§ DEVELOPPER DE NOUVELLES RESSOURCES ET DES RELATIONS CONSTRUCTIVES AVEC LES AUTRES

- Etre soi-même et agir en accord avec son propre jugement
- Mieux communiquer : savoir exprimer son désaccord, adresser une critique, faire un refus.
- Elaborer son plan personnel de gestion du stress : niveaux physiques, émotionnel et relationnel