



PUBLIC

Tous professionnels



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE

2 jours - 14 heures
(1 jour + 1 jour)



MODALITÉS

Présentiel



TYPE DE VALIDATION

Attestation de fin de formation
Certificat de réalisation

» CONTEXTE

- Les soignants ont conscience de l'impact des émotions dans leur pratique professionnelle. Au quotidien, être déstabilisés émotionnellement est un frein à leur épanouissement et au « prendre soin ».
- Lors de cette formation, ils identifieront les situations génératrices de stress et d'épuisements, et découvriront que « nous avons tous la capacité de réguler définitivement nos blocages émotionnels » (Luc Nicon, association TIPI) et qu'ils ont la possibilité de se libérer de chaque réaction émotionnelle qui les gêne dans leur pratique. Ils apprendront à réguler leurs émotions en toute autonomie afin de prévenir le stress et l'épuisement professionnel en lien avec leur métier.

» RÉSULTATS ATTENDUS

- Permettre aux professionnels de santé de prendre du recul par rapport aux situations génératrices de stress dans leurs pratiques professionnelles au quotidien pour prévenir l'épuisement professionnel.

» OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Appréhender les mécanismes du stress et ses effets sur la santé.
- Identifier et analyser les situations génératrices de stress et d'épuisement dans son travail au quotidien
- Reconnaître les indicateurs et les signaux d'alarme du stress et de l'épuisement professionnel
- Prendre du recul face aux situations difficiles rencontrées dans l'exercice de leur métier
- Identifier les techniques pour se libérer des émotions perturbatrices et désagréables et prévenir le stress et l'épuisement
- Expérimenter des méthodes simples et efficaces de prévention du stress négatif sur les plans cognitif, émotionnel et corporel.
- Identifier les clés pour maintenir un équilibre personnel et professionnel
- Identifier des stratégies personnalisées à court, moyen et long terme pour mieux gérer leur stress et mobiliser leurs ressources (plan d'action)

» METHODES PEDAGOGIQUES

- Méthodes actives et participatives grâce à des exercices pratiques, travaux en sous-groupe, et mises en situation.
- Rédaction d'un plan d'action individualisé
- Support pédagogique : références et points clefs de la formation



DATES ET LIEUX

A Définir - dans vos locaux



TARIFS

NOUS CONSULTER



INTERVENANT

Claudine CARILLO
Psychologue du travail - D.U.
Méditation et Santé



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

PROGRAMME

JOURNEE 1

- Identifier les situations de risque d'épuisement professionnel dans sa pratique professionnelle
- Comprendre les mécanismes du stress négatif et positif et ses effets sur la santé
- Reconnaître les indicateurs et les signaux d'alarme du stress et de l'épuisement professionnel
- Donner du sens à sa pratique professionnelle / ses valeurs professionnelles
- Expérimenter des techniques rapides de gestion du stress par le biais de jeux de rôles, reproduisant des situations professionnelles vécues au quotidien
- Réguler les émotions liées au stress

INTERSESSION

- Expérimentation sur le terrain des techniques découvertes en formation lors de la première journée.

JOURNEE 2

- Evaluer les mises en pratiques en situation de travail pendant l'intersession
- Découvrir et expérimenter des méthodes simples et efficaces de prévention du stress négatif sur le Plan cognitif, émotionnel et corporel.
- Canaliser le stress de l'autre (patients, famille, autres professionnels) et ne pas se laisser « contaminer »
- Se libérer définitivement des émotions perturbatrices et désagréables
- Formaliser un plan d'action individualisé