AUDIT | CONSEIL | FORMATION | INFORMATIQUE

Programme de formation

« Gestion du stress – Prévention du burn-out » Pour soignants et personnels de santé	2 journées

Description brève des objectifs

A l'issue de ces journées de formation, vous serez en mesure de :

- Connaître les techniques de gestion du stress issues de diverses approches cliniques pour réguler votre stress, celui de vos collaborateurs ou de certains résidents
- Favoriser une plus grande fluidité en situations tendues par une bonne gestion de vos émotions et de votre corps
- Mieux vous protéger contre le burn-out et les risques psychosociaux

Public concerné

Tout professionnel intervenant au sein d'une institution médico-sociale ou sanitaire

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire.

Moyens pédagogiques

Les techniques pédagogiques proposées privilégient l'interactivité au sein du groupe. Elles favorisent l'alternance entre temps de réflexion, échanges, cas pratiques et apports théoriques.

Moyens administratifs

Feuille d'émargement du stagiaire / Feuille d'appréciation de la formation

Programme

MODULE 1

Qu'est-ce que le stress ?

- ✓ Mécanismes psychiques et physiques, répercussions
- ✓ Comment déceler les symptômes du stress ?

MODULE 2

Trois grandes formes de stress

- ✓ Le stress situationnel
  - o Trouver un équilibre intérieur, penser autrement, se dépolluer psychiquement
- ✓ Le stress relationnel
  - o Le cycle de maintenance, la spirale d'évolution
  - o Les situations et les personnes qui stressent
  - o Eviter les tensions et les conflits par une communication adaptée
- ✓ Le stress organisationnel
  - o Organisation et gestion de son temps

MODULE 3

5 étapes pour combattre son stress

Le stress au travail, le burn-out, la prévention des RPS

- ✓ Analyse des causes pour chacun
- ✓ Déclinaison d'un plan personnel de progrès
- ✓ En fonction des métiers et responsabilités, éventuel plan collectif de progrès pour l'équipe

MODULE 4

Apprentissage d'exercices psychocorporels issus de théories cliniques éprouvées :

- ✓ De l'haptonomie
- ✓ De l'hypnose éricksonienne
- ✓ De la PNL
- ✓ De la sophrologie et la relaxation

MODULE 5

Intersession idéale d'1 semaine ou 2 entre les 2 jours du module

Permet la pratique et l'évaluation des résultats par chacun de la mise en pratique de son plan de progrès évolutif.
Le 2nd jour, validation de la bonne utilisation des enseignements par chaque stagiaire, de la pertinence ainsi que l'atteinte des objectifs.
Echanges collectifs et pratiques permettant l'enrichissement respectif des apports de solutions communes.

Evaluation

L'évaluation des acquisitions des compétences des stagiaires est réalisée en continue et par le formateur.

Formateur(s)

Psychothérapeute et hypno thérapeute expert, grande expérience gérontologique.

Prix

Voir dans la convention de formation.

(*) Pas de TVA applicable aux journées de formation Programme établi par la société CQS. Marlène Renaud, responsable pédagogique.