

Présentiel

2 journée(s) (14h)

Tarif : nous consulter

OBJECTIFS

- Définir la notion de stress et comprendre les mécanismes du stress et ses manifestations
- Identifier son niveau de stress et prendre conscience de son propre fonctionnement par rapport au stress
- Repérer les facteurs stressants en situation de travail, identifier l'impact des émotions et savoir les réguler en situation de stress
- Acquérir et adopter des outils et modalités d'action de gestion du stress pour faire face à court et long terme

Cible : Professionnels des établissements sanitaires et médico-sociaux

Prérequis : RAS

Méthodes mobilisées et modalités d'évaluation

Méthode privilégiant une approche pratique centrée sur les échanges et l'expérience terrain des participants. Chacun pourra élaborer au fil de l'eau son propre tableau de bord pour mener une réflexion personnelle et identifier ses propres stratégies de gestion des situations de stress et mobiliser les outils adaptés. Formation composée de temps d'échanges, d'apports théoriques, d'exercices pratiques, de tests individuels, d'outils ludiques (jeu de cartes projectifs) et d'exercices d'entraînement (outils de Biofeedback, méditation...)

Evaluation des acquis en amont et en aval de la formation, évaluation à chaud de la satisfaction en fin de formation

Documentation remise aux participants

Documentation remise aux participants : engagés dans une démarche environnementale, tous les documents sont transmis aux participants au format PDF.

Programme de la formation

- La notion de stress (définition, approche biologique et psychologique du stress, les différentes phases du stress)
- Les mécanismes du stress (mécanismes, manifestations, conséquences du stress et impact sur la santé)
- Évaluer son niveau de stress (facteurs de résistance et facteurs de vulnérabilité)
- Les facteurs de stress personnels et professionnels
- Le rôle des émotions (notion d'intelligence émotionnelle, mécanisme émotionnel, les différentes émotions, lien entre besoin et émotion, lien entre stress et agressivité)
- Prendre conscience et évaluer ses pensées automatiques
- Le rôle central du sentiment de contrôle
- Identifier nos croyances limitantes et apprendre à renforcer nos spirales positives
- Les stratégies de gestion du stress (stratégies visant à changer la situation, stratégies visant à changer notre réaction, stratégies de gestion physique du stress)

ANIMATION

FORMATION ANIMÉE PAR : Des consultantes spécialisées en prévention des risques psychosociaux

CONTACTEZ-NOUS

Responsable d'organisation :
Isabelle DELOOR
03.20.65.83.92
Isabelle.deloor@episteme.fr

HANDICAP

Accessibilité aux personnes handicapées : pour toute inscription d'un participant en situation de handicap, il convient de nous prévenir de manière à étudier l'aménagement de la formation. **Référentes handicap**
Julie SELOSSE : Julie.selosse@episteme.fr
Sandrine DESRUMAUX : Sandrine.desrumaux@episteme.fr