

Formation présentielle

Durée : 2 jours consécutifs (14 h)

Tarif : nous consulter

Objectifs : Mener une réflexion personnelle sur son propre mode de fonctionnement sous stress

- 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

Public: Tous les 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...)

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)
- **Evaluer 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)

Contactez-nous

Responsable d'organisation :
Isabelle DELOOR
03 20 65 83 92
Isabelle.deloor@episteme.fr

Accessibilité aux personnes

handicapés: pour toute inscription d'un participant en situation de handicap, il convient de nous prévenir de manière à étudier l'aménagement de la formation.

Référent handicap : **Julie SELOSSE**
julie.selosse@episteme.fr

Sandrine DESRUMAUX
sandrine_desruamux@episteme.fr

Animation

Consultante formatrice - Psychologue du travail