

Gestion du stress au travail

Contexte

Les personnels des établissements de santé doivent aujourd'hui faire face à la fois à une charge émotionnelle importante (confrontation à la maladie, à la mort, ...) mais également à un certain nombre de facteurs de risque liés aux organisations et conditions de travail qui évoluent. La prévention de ces facteurs de risque peut se faire à différents niveaux, cette formation vise plus particulièrement la sphère individuelle en donnant la possibilité aux participants de renforcer leur capacité à mieux réguler leur stress au travail.

La formation a comme objectif de permettre aux participants de mieux appréhender le stress en ayant une vision plus précise de ce que cette notion recoupe (définition, mécanismes, manifestations et impacts, ...), de prendre le temps de l'analyse personnelle (facteurs de stress, niveau de stress, fonctionnement personnel en situation de stress, ...), d'acquérir des stratégies de gestion du stress et d'expérimenter un certain nombre d'outils.

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 et identifier l'impact du stress pour le prévenir
- **Acquérir et adopter** des outils et modalités d'action de gestion du stress pour faire face à court et long terme

Programme

JOUR 1 et 2

- La notion de stress (définition étymologique du mot "stress", approche biologique du stress, approche 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 (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
- Les stratégies de gestion du stress (stratégies visant à changer la situation, stratégies visant à changer notre réaction, stratégies de gestion physique du stress)

JOUR 3

- Suivi et approfondissement des outils de gestion du stress suite à l'intersession
- Le rôle de l'affirmation de soi comme technique de gestion du stress
- Identifier son mode de fonctionnement relationnel en situation délicate
- Développer une posture assertive et s'affirmer dans des relations interindividuelles sources de stress (identification des éléments clés de la communication non-violente et les principales techniques d'affirmation de soi)

Public

Tout personnel quelque soit sa catégorie : soignants, médico-techniques, éducatifs, administratifs et techniques

Exercice

2017

Code de formation

AFR 19

Nature

AFR

Organisé par

EPISTEME

Durée

21 heures

Typologie

Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences

Date et lieu

GROUPE 1

Du 6 février au 7 février 2017

ANFH PICARDIE

Du 14 mars au 20 avril 2017

ANFH PICARDIE

GROUPE 2

Du 4 mai au 5 mai 2017

ANFH PICARDIE

Le 6 juin 2017

ANFH PICARDIE

GROUPE 3

Du 16 octobre au 17 octobre 2017

ANFH PICARDIE

Le 21 novembre 2017

ANFH PICARDIE