

# Gestion du stress

## Contexte

---

*Sera renseigné ultérieurement*

## Objectifs

---

- Comprendre le stress, identifier son propre stress et ses mécanismes.
- Connaître les processus corporels et psychologiques du stress.
- Repérer les différentes étapes du stress jusqu'à l'épuisement (burn out).
- Prendre conscience de ses comportements et identifier ses freins aux changements.
- Identifier les ressources internes et externes.
- Connaître et savoir mettre en pratique les techniques de relaxation transposables dans son quotidien.
- Apprendre à mieux communiquer en situation stressante et construire des relations positives.
- Disposer d'outils pour faciliter les relations au travail et agir sur son stress.
- Développer son intelligence émotionnelle au service de la relation professionnelle.
- S'initier à de nouvelles approches de gestion du stress différentes, psychocorporelles, et cognitives qui participent à une meilleure gestion du stress.

## Renseignements complémentaires

---

### Action de Formation Coordonnée

#### Démarche pédagogique

- Un atelier de réalité virtuelle permettant un ancrage des savoir-faire réflexes pour apprendre à mieux gérer son stress par la relaxation.

#### Date limite d'inscription :

15 Novembre 2023

## Programme

---

### Clarifications et définition du « stress »

**Les manifestations du stress et de son propre stress : se comprendre pour mieux gérer ce qui peut**

## **être changé en nous**

- Le stress comme ensemble de réactions physiologiques de l'organisme.
- Les différentes typologies de stress.
- Les réponses face au stress.
- Pourquoi ne stressons-nous pas pour les mêmes choses ?
- Les émotions sources de stress.
- Les facteurs de stress des soignants.

## **Les processus corporels et psychologiques du stress : les différentes formes de stress chronique**

### **Les différentes étapes du stress jusqu'à l'épuisement**

#### **Analyse de ses comportements et de ses freins aux changements**

- Identifier les émotions sources de stress.
- Mieux se connaître face au stress : quelles stratégies face aux situations délicates ?

#### **La prévention individuelle et collective**

#### **L'incidence du stress sur la communication**

- Apprendre à gérer le stress pour mieux communiquer.
- Les bases de l'affirmation de soi.
- La notion de « juste distance ».
- Les relations au pouvoir dans la communication verbale.
- Optimiser les stratégies individuelles par des outils et méthodes comportementales et cognitives.

#### **Initiation aux nouvelles approches de gestion du stress**

- Gestion de ses émotions et du stress pour mieux être à l'écoute et en relation avec le patient/ résident.
- La communication verbale, non verbale.
- L'utilisation du toucher comme mode de communication.
- La mobilisation du résident dans une dynamique relationnelle de qualité, favorisant l'écoute, l'échange, le dialogue.

#### **Public**

**Tout personnel travaillant dans un établissement de santé**

#### **Exercice**

**2024**

#### **Code de formation**

**5.10**

#### **Nature**

**AFC**

#### **Organisé par**

**Formavenir**

#### **Durée**

**21 heures**

