

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

