

# Gestion du stress et prévention de l'épuisement professionnel

## Contexte

---

L'environnement des personnels issus d'établissements publics de santé est en constante évolution. Les risques psychosociaux et le stress sont au cœur de l'actualité. Il est aujourd'hui reconnu que le stress professionnel induit pour les organisations des coûts économiques et engendre pour la personne une diminution de la motivation, une perte d'efficacité et un risque pour la santé. L'objectif de cette formation est de mettre clairement en évidence les causes du stress et ses conséquences négatives ainsi que les ressources à utiliser pour y faire face et prévenir l'épuisement professionnel.

## Objectifs

---

**Clarifier** la notion de l'épuisement professionnel

**Comprendre** les mécanismes du stress et ses manifestations

**Réaliser** un état des lieux de sa relation avec le stress

**Appréhender** ses modes de fonctionnement mental, ses comportements, sa relation au stress

**Identifier** les situations susceptibles de générer stress et épuisement professionnel

**Repérer** ses réactions personnelles en situation difficile

**Acquérir** des techniques pour gérer et prévenir les situations de stress

**Voir** le stress (non chronique) comme une opportunité de développement et une ressource

## Renseignements complémentaires

---

### Financement

Fonds mutualisés ANFH ou sur le plan DPC de l'établissement pour le personnel médical

### Dates

Voir calendrier en annexe

### Validité du marché

15/08/2025

# Programme

---

## JOUR 1 :

### **Clarification de la notion d'épuisement professionnel et ses composantes clés**

- Analyse objective des situations de travail
- Raisons et enjeux de l'épuisement au travail
- Distinguer stress, bore out, brown out et burnout
- Les conséquences de l'épuisement professionnel sur les individus et les institutions

### **Les mécanismes du stress, ses manifestations, Etat des lieux de sa relation au stress**

- Perception individuelle du stress
- Clarification et définition du concept du stress
- Différentes typologies du stress
- Identification de son profil : se déculpabiliser

### **Compréhension du fonctionnement mental grâce à l'ANC (Approche Neurocognitive et Comportementale)**

- Les trois familles de stress
- L'approche ANC
- Les centres de décision du cerveau

### **Les situations susceptibles de générer du stress et épuisement professionnel**

- Environnement et les conditions de travail
- Le rôle professionnel et le stress
- La confrontation aux situations difficiles
- Lien entre stress, conflits, situations "gâchettes"
- La sur-adaptation des soignants

### **Repérage de ses réactions personnelles en situation difficile**

- Grille de lecture des réponses face aux stimuli
- Repérage de ses propres tendances
- La place des émotions

## JOUR 2:

### **Les solutions - Stratégie anti-stress afin de prévenir le stress**

- La Gestion des Modes Mentaux (GMM)
- Les ressources personnelles ou extérieures pour (ré)agir
- Transférer les acquis en situation professionnelle : plan d'action

## JOUR 3:

- Voir le stress comme une opportunité de développement personnel et professionnel
- Exercices de régulation mis en pratique ou atelier de réalité virtuelle permettant une immersion

**Public**

**Tout professionnel de la Fonction Publique Hospitalière confronté à des situations de stress**

**Exercice**

**2024**

**Code de formation**

**AFR 1.11**

**Nature**

**AFR**

**Organisé par**

**Formavenir Performances**

**Durée**

**21 heures**

**Typologie**

**Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences**