

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