AUVERGNE
Axe 1 : QUALITE DE VIE AU TRAVAIL (QVT), SANTE AU TRAVAIL ET CONDITIONS DE TRAVAIL

Gestion du stress et prévention de l'épuisement professionnel

Contexte

L’exercice d’un métier dans le domaine de la santé impose de satisfaire à différentes contraintes qui pèsent de plus en plus sur le travail des professionnels et sur la qualité des relations avec les patients et résidents : Intensification des rythmes, restructuration, réorganisations des services, sont autant de facteurs de stress qui concourent à la dégradation des conditions de travail des personnels et à l’apparition de risques psychosociaux. En parallèle, la succession des réformes et l’exigence de maîtriser les dépenses de santé ont amené les établissements sanitaires, sociaux et médico sociaux à augmenter leur activité tout en recherchant à contracter leurs dépenses. Ajoutées à ces constats, l’usure des professionnels de santé et la pénibilité au travail deviennent des problématiques majeures. Au-delà de l’implication des établissements employeurs, il est important que chacun soit en mesure de se préserver, d’agir, ou de réagir

Objectifs

- Aider les stagiaires à gérer leur propre stress et à lutter contre l’épuisement professionnel.
- Identifier les symptômes et les signes de l’épuisement professionnel pour soi-même comme pour ses collègues
- Appréhender les situations de stress et les gérer de façon personnelle et professionnelle.
- Acquérir ses propres réflexes et habitudes pour se protéger de l’épuisement professionnel et agir en conséquence
- Comprendre les mécanismes du stress et ses propres réactions face au stress
- Identifier les situations susceptibles de générer stress et épuisement professionnel
- Mettre en œuvre des actions de prévention de l’épuisement professionnel et de gestion du stress
- Identifier les ressources mobilisables pour (ré)agir

Programme

JOUR 1: Comprendre le stress : physiologie – origine-conséquence Identifier son propre stress et ses mécanismes Identifier les manifestations du stress et les manifestations de son propre stress Se comprendre pour mieux gérer ce que l’on pourrait changer en nous.

JOUR 2 Connaitre les processus corporels et psychologiques du stress En bref : les différentes formes de stress chronique Repérer les différentes étapes du stress jusqu’à l’épuisement (burn-out) Prendre conscience de ses comportements/Identifier ses freins aux changements Expérimenter des propositions de progrès individuel et collectif/ Amorcer le changement d’attitudes La prévention individuelle et collective Identifier les ressources internes et externes Une séance de relaxation est programmée sur 2 heures afin d’ancrer des techniques qui pourront être transposables dans le quotidien professionnel, voire personnel Connaître et mettre en pratique les techniques corporelles et physiques du stress

JOUR 3 Cerner l’incidence du stress sur la communication Apprendre à mieux communiquer en situation stressante Disposer d'outils pour faciliter les relations au travail et agir sur son stress Construire des relations positives ; développer la confiance en soi Améliorer sa relation avec le patient S’initier à de nouvelles approches de gestion du stress différentes, psychocorporelles et cognitives qui participent à une meilleure gestion du stress

Public
Tout public confronté à des situations de stress professionnel et potentiellement en situation d’épuisement professionnel

Exercice
2024

Code de formation
02AFR

Nature
AFR

Organisé par
FORMAVENIR PERFORMANCES

Durée
21 heures

Typologie
Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences

Date et lieu

GROUPE 1
Du 14 mars au 28 mars 2024
DATES : 14-15/03+28/03/2024 - CLÔTURE DES INSCRIPTIONS LE 01/01/2024
LIEU : HÔTEL CAMPANILE 63170 AUBIERE

GROUPE 2
Du 12 septembre au 24 septembre 2024
DATES : 12-13/09 + 24/09/2024 - CLÔTURE DES INSCRIPTIONS LE 01/07/2024
LIEU : HÔTEL CAMPANILE 63170 AUBIERE