

OCÉAN INDIEN

Axe 1 : Sécurisation des métiers et des parcours professionnels

PARCOURS RH : GESTION DU STRESS ET PREVENTION DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL (Module 7A)

Contexte

L'environnement des personnels issu 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 (EP)
- Comprendre les mécanismes du stress et ses manifestations réaliser un état des lieux de sa relation au stress
- Appréhender ses modes de fonctionnement mental, ses comportements, sa relation au stress identifier les situations susceptibles de générer stress et EP 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

Public

Tout professionnel de la FPH

Exercice

2024

Code de formation

AFR

Nature

AFR