

# Gestion du stress et prévention du Burn-Out (C. GRIFFANTI)

## Objectifs

Identifier les risques psychosociaux et les situations de stress afin de pouvoir les gérer au mieux

## Formateur.trice

Claire GRIFFANTI

Sophrologue et coach

## Tarifs

Coût de la formation - Tarif : 575€

## Organisation

Construction du groupe :  
18 personnes

## Public et Prérequis

Formation destinée aux professionnels de santé et du secteur médicosocial (AES, AS, professionnels éducatifs, profs APA, MK, ergothérapeutes, IDE , médecins...

## Contenu

Cette formation répond aux besoins des personnels soignants surtout au vu de la situation ces derniers mois. A travers des notions théoriques mais également de mises en situation pratiques, les participants seront dans la capacité de détecter les situations de stress, de burn-out afin de les gérer et les contrôler au mieux.

**Ce contenu donné à titre indicatif, sera adapté en fonction de l'analyse préalable des besoins des services et des participants.**

## Moyens pédagogiques et pratiques

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Alternance des séquences théoriques puis des séquences pratiques en binômes ou en sous-groupes sous surveillance et supervision du formateur.
- Travaux de réflexion en groupe : échanges en groupe et en sous-groupes.
- Apports théoriques et méthodologiques : supports pédagogiques.

## Modalités de suivi de l'exécution du programme et d'évaluation

- Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur.
- Évaluation des apports de la formation :
  - Quizz – questionnaires
  - Échanges autour des cas emblématiques
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

## Accès aux personnes handicapées

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5ème catégorie).

## Programme détaillé de la formation

Jour 1	Contenus	Pédagogie	
	<u>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</u> <ul style="list-style-type: none"><li>Repérer les causes du stress et ses effets au quotidien</li><li>Identifier les déclencheurs de stress</li></ul>		
09h00	Accueil des stagiaires	INTERROGATIVE	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
09h30	Présentation de la formation et de l'ensemble des participants		Présentation du formateur et des stagiaires
09h30	Ma connaissance du stress	THÉORIQUE	Présentation et apports de l'intervenant et échanges
10h30	Etat des lieux : quels sont les contextes qui me mettent en stress ?	ÉCHANGES	
	Pause		
10h45	Ma connaissance du stress	THÉORIQUE	Présentation et apports de l'intervenant et échanges
12h30	Quelles sont mes propres réactions par rapport au stress ?  Dimension Tête Cœur Corps : Qu'est ce que je peux avoir comme pensées, qu'est-ce que je peux éprouver émotionnellement et comment réagit mon corps ?	ÉCHANGES	
	Repas		
13h30	C'est quoi le stress ?	THÉORIQUE	Présentation et apports de l'intervenant et échanges
15h30	Origines Facteurs Conséquences	ÉCHANGES	
	Pause		
15h45	Mes Réactions face au stress	THÉORIQUE	Présentation et apports de l'intervenant et échanges
16h45	La communication : comment se construit la communication avec l'autre et quel impact sur mon stress ?	ÉCHANGES	
16h45	Débrief de la journée	INTERROGATIVE	Questionnements mutuels – participation active des stagiaires
17h00			
Jour 2	Contenus	Pédagogie	
	<u>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</u> <ul style="list-style-type: none"><li>Gérer son stress efficacement</li><li>Utiliser des techniques pour réduire le stress et l'anxiété</li></ul>		
09h00	Accueil des stagiaires	INTERROGATIVE	Questions ciblées
09h30	Réactivation de ce qui a été vu la veille		

09h30	<b>Mes réactions face au stress</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Présentation et apports de l'intervenant et échanges
10h30	Les situations conflictuelles  Gérer les relations interpersonnelles : quels sont mes besoins et comment utiliser et gérer mes émotions	<b>ÉCHANGES</b>	
	<b>Pause</b>		
10h45	<b>Burn Out</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Présentation et apports de l'intervenant et échanges
12h30	Concrètement qu'est-ce que c'est ? Quels sont les facteurs de risque ? Repérer les manifestations de l'épuisement professionnel	<b>ÉCHANGES</b>	
	<b>Repas</b>		
13h30	<b>Burn Out</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Présentation et apports de l'intervenant et échanges
15h30	<b>Comment se préserver ? Créer un contexte propice à la QVT</b>	<b>ÉCHANGES</b>	
	<b>Pause</b>		
15h45	<b>Comment je gère mon stress ?</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Présentation et apports de l'intervenant et échanges
16h45	Travailler la confiance  Utiliser différents outils	<b>ÉCHANGES</b>	
16h45	<b>Evaluation de fin de formation et de l'Objectif Opérationnel si pas encore réalisé en cours de formation</b>	<b>INTERROGATIVE</b>	Questionnements mutuels – participation active des stagiaires
17h00	<b>Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances</b>		Questionnaire de fin de formation