

GESTION DU STRESS ET PREVENTION DU BURN OUT

Objectif Opérationnel

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

Public et Prérequis

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

Maximum 16 stagiaires

Lors de la dernière session, le taux de satisfaction du groupe s'élevait à :

NOUVELLE FORMATION

PRESENTATION DE LA FORMATION

Le stress est devenu une de nos composantes du quotidien. Nous avons pour habitude de nous adapter continuellement à notre environnement ou face aux événements qui surviennent et cela se traduit par des nouvelles réactions liées au stress. Mais est-ce un bon ou du mauvais stress ? Et peut-on lutter contre les causes ou mieux gérer nos réactions au stress ?

A travers des notions théoriques mais également de mises en situation pratiques, vous serez dans la capacité de détecter les situations de stress et de risque de burn-out afin de les gérer et les contrôler au mieux.

Des pistes de réflexion et de découverte de vous-mêmes vous sont proposées au cours de cette formation afin de :

- Repérer les causes du stress et ses effets au quotidien
- Identifier les déclencheurs de stress
- Gérer son stress efficacement
- Utiliser des techniques pour réduire le stress et l'anxiété

MOYENS PEDAGOGIQUES 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.

MODALITES DE SUIVI DE L'EXECUTION DU PROGRAMME ET D'EVALUATION

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

ACCES AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5^{ème} catégorie)

Intervenant

Claire GRIFFANTI

Sophrologue et coach

Durée - Horaires

14 heures

J1 – J2 : 09h00 – 17h00

Tarif : 575 €

PROGRAMME DE FORMATION DETAILLE

JOUR 1	CONTENU	METHODE PEDAGOGIQUE	OUTIL PEDAGOGIQUE
	<u>OBJECTIFS PEDAGOGIQUES INTERMEDIAIRES</u>		
	<ul style="list-style-type: none"> - Repérer les causes du stress et ses effets au quotidien - Identifier les déclencheurs de stress 		
9h00	<p style="text-align: center;">Accueil des stagiaires</p> <p style="text-align: center;">Présentation de la formation et de l'ensemble des participants</p>	INTERROGATIVE	<p>Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires</p> <p>Présentation du formateur et des stagiaires</p>
-	<p style="text-align: center;">Ma connaissance du stress</p> <p>Etat des lieux : quels sont les contextes qui me mettent en stress ?</p>	THEORIQUES ECHANGES	Présentation et apports de l'intervenant et échanges
10h30	PAUSE		
10h45	<p style="text-align: center;">Ma connaissance du stress</p> <p>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 ?</p>	THEORIQUES ECHANGES	Présentation et apports de l'intervenant et échanges
12h30	REPAS		
13h30	<p style="text-align: center;">C'est quoi le stress ?</p> <p style="text-align: center;">Origines Facteurs Conséquences</p>	THEORIQUES ECHANGES	Présentation et apports de l'intervenant et échanges
15h30	PAUSE		
15h45	<p style="text-align: center;">Mes Réactions face au stress</p> <p>La communication : comment se construit la communication avec l'autre et quel impact sur mon stress ?</p>	THEORIQUES ECHANGES	Présentation et apports de l'intervenant et échanges
16h45	REPAS		
17h00	<p style="text-align: center;">Débrief de la journée</p>	INTERROGATIVE	Questionnements mutuels – participation active des stagiaires

JOUR 2	CONTENU	METHODE PEDAGOGIQUE	OUTIL PEDAGOGIQUE
	<i>OBJECTIFS PEDAGOGIQUES INTERMEDIAIRES</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> - Gérer son stress efficacement - Utiliser des techniques pour réduire le stress et l'anxiété 		
9h00	Accueil des stagiaires Réactivation de ce qui a été vu la veille	INTERROGATIVE	Questions ciblées
-	Mes réactions face au stress Les situations conflictuelles Gérer les relations interpersonnelles : quels sont mes besoins et comment utiliser et gérer mes émotions	THEORIQUES ECHANGES	Présentation et apports de l'intervenant et échanges
10h30	PAUSE		
10h45	PAUSE		
-	Burn Out Concrètement qu'est-ce que c'est ? Quels sont les facteurs de risque ? Repérer les manifestations de l'épuisement professionnel	THEORIQUES ECHANGES	Présentation et apports de l'intervenant et échanges
12h30	REPAS		
13h30	Burn Out Comment se préserver ? Créer un contexte propice à la QVT	THEORIQUES ECHANGES	Présentation et apports de l'intervenant et échanges
15h30	PAUSE		
15h45	Comment je gère mon stress ? Travailler la confiance Utiliser différents outils	THEORIQUES ECHANGES	Présentation et apports de l'intervenant et échanges
16h30	PAUSE		
17h00	Evaluation de fin de formation et de l'Objectif Opérationnel si pas encore réalisé en cours de formation Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances	INTERROGATIVE	Questionnements mutuels – participation active des stagiaires Questionnaire de fin de formation