

FORMATION : GESTION DU STRESS



PUBLIC VISE – Toute personne ayant des difficultés à gérer sa charge et/ou son environnement de travail au niveau émotionnel et à prendre en charge le stress du patient et de sa famille (12 personnes maximum)

La démarche pédagogique repose sur des méthodes actives, centrée sur la pratique et l'expérience de chacun ; le processus pédagogique inclut une forte articulation entre apports de connaissances et analyse des pratiques quotidiennes des professionnels présents.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Permettre aux participants d'identifier les causes et les manifestations de leur stress au quotidien dans le cadre professionnel
- Mise en exergue des situations et publics stressants
- Présentation et première expérimentation d'outils et de techniques de maîtrise

DUREE – 1 jour

COMPETENCES VISEES

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Reconnaître, anticiper et réguler le stress

DEROULEMENT ET PROGRAMME

Préambule

- Echanges et énoncés des expériences
- Définition du stress
- Du stress au burn-out
- Identification des publics créateurs de stress (patients, familles, etc)
- Spécificité du milieu
- Mécanismes de contagion (empathie négative)

Analyse

- Analyse des causes et des effets réels
- Analyse des comportements des initiateurs d'une situation de stress
- Hiérarchisation des raisons
- Outils d'auto-diagnostique
- Les manifestations (physiques) du stress
- Différenciation entre le stress utile (développe la vigilance) et le stress nuisible (nuît à l'efficacité)

Techniques et pratiques

- Manager son stress en identifiant et anticipant les raisons de son émergence
- Gestion du stress en amont – scénarisation des situations connues ou prévisibles
- Proposer des réponses adaptées (exercices de relaxation, outils d'aides...)
- Mauvais réflexes et facteurs aggravants
- Objectivisation et dédramatisation des situation stressantes
- Gestion de l'impondérable
- Fixation d'objectifs

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

- La pédagogie mise en place est dynamique, interactive et toujours en lien avec la réalité des participants.
- Encadrement de la formation : (Supports papier, diaporama sur vidéoprojecteur, annexes et exercices progressifs suivant la formation)
Les documents pédagogiques en support papier sont fournis à chaque participant. Ces mêmes documents sont projetés sur un écran, commentés par le formateur. Les exercices peuvent être individuels ou collectifs ; dans tous les cas le formateur est disponible pour interagir avec les participants.
- Notre principale préoccupation est que chaque participant puisse transposer, dans son contexte de travail quotidien, les acquis de la formation. Cela se traduit concrètement par une pédagogie active. (Apports théoriques appuyés par des études de cas, des explications imagées, des jeux de rôles, des mises en situations)

MOYENS DE SUIVI DE L'ACTION ET RESULTATS

- Réalisation et envoi du bilan annuel au client (récapitulatif des questionnaires de satisfactions des stagiaires et commentaire de notre part)
- Echange avec le client après envoi du bilan annuel

ÉVALUATION

Un tour de table + Une phase évaluation à chaud écrite (questionnaire évaluation remis aux participants)