

OBJECTIFS :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier son profil personnel face au stress
- Renforcer les compétences émotionnelles
- Acquérir des techniques et outils pour gérer son stress



PUBLIC :

Professionnel en contact avec les usagers



DURÉE : 2 jours



INTERVENANTS :

Psychologue ; coach en développement professionnel



COÛT : 500€/pers



DATES :

- 28 février et 1er mars 2019
Brest
- 04 et 05 juin 2019 - Rennes
- 15 et 16 octobre 2019 -
Saint-Malo



NOTES

- Travail d'identification de ses propres stressseurs personnels et professionnels et plan d'action « anti-stress »
- Apprentissage de techniques de récupération minute

Accompagnement du patient et du professionnel

AUTOGESTION DES ÉMOTIONS ET DU STRESS

LE PROGRAMME :

Comprendre les mécanismes du stress

- Qu'est ce que le stress ?
- Les mécanismes du stress
- Les manifestations du stress et leurs incidences sur la relation soignant/soigné

Les différentes stratégies de gestion du stress

- Les stratégies dysfonctionnelles : négation, diversion, fuite...
- Les stratégies proactives : connaissance de soi, régulation des émotions, habitudes et hygiène de vie

Modérer son stress

- Mieux se connaître pour mieux appréhender son stress
- Changer sa lecture des évènements stressants
- Les stratégies d'adaptation pour faire face au stress : le coping
- « Adapter la relation d'aide » : aider sans s'épuiser
- Zoom sur la pression temporelle

Agir sur son stress

- Les approches corps-esprit
- L'expérimentation de techniques de récupération (relaxation minute, auto-massage, respiration...)