

FICHE PROGRAMME – FORMATION 2021

« Autogestion des émotions et du stress »

Public et prérequis

Tous professionnels,
Pas d'autre prérequis particulier

Dates et lieux :

- ✓ 20-21 avril 2021- MORLAIX
- ✓ 27-28 mai 2021 – RENNES

Durée : 2 jours – 14 heures

Formateurs

- ✓ Psychologue
- ✓ Coach certifiée en développement professionnel

Coût

Coût de la formation : 500 € /pers
(déjeuner inclus)
Possibilité d'intervenir en intra

Pédagogie

La démarche pédagogique est interactive,
basée sur le partage d'expérience.

La formation utilisera différentes méthodes
pédagogiques, et notamment :

* **Des apports théoriques** et rappels de
connaissances avec diaporama, vidéo,
brainstorming et quizz

* **Des cas concrets** : mises en situation,
exercice d'identification des sources de
stress ; réflexion sur les manifestations du
stress ; questionnaire d'auto-évaluation

* **Des travaux de groupe** et étude de cas
clinique

* **Des mises en situations, jeux de rôles,**
partages d'expériences et analyse de

CONTEXTE

Les soignants sont confrontés à des situations émotionnelles parfois difficiles, tout comme n'importe quel professionnel.

Or l'intelligence émotionnelle est un vrai levier d'efficacité et surtout de bien-être au travail, notamment pour sortir des conflits ou aborder plus sereinement la communication avec l'autre, même lorsque celle-ci est difficile.

Cette formation permet aux stagiaires de découvrir leur profil personnel face au stress afin de développer leurs compétences émotionnelles et mieux faire face. C'est également un outil de prévention de l'épuisement professionnel

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le participant pourra :

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

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 événements 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...)

pratiques, exercices de reformulation en communication assertive

* **Des ateliers d'expérimentation** de différentes techniques de récupération : auto-massage du visage ; exercices de respiration ; relaxation minute ; visualisation

Support

Chaque participant reçoit un livret pédagogique regroupant les différents éléments de la formation

SUIVI ET EVALUATION

- ✓ En amont de la formation, les participants renseignent un questionnaire visant à identifier leurs attentes pour une meilleure adaptation du formateur
- ✓ Tout au long de la formation, le formateur vérifiera la bonne compréhension et l'acquisition des connaissances
- ✓ La participation à la formation validée par l'émargement conditionne la validation des compétences
- ✓ A l'issue de la formation, les stagiaires seront amenés à auto-évaluer l'apport de connaissances et de compétences et leur satisfaction
- ✓ A distance de la formation, un questionnaire interroge les participants sur la mise en œuvre opérationnelle des compétences et connaissances acquises, et des axes d'amélioration identifiés lors de la formation

ATTESTATION

Une attestation d'assiduité et de fin de formation est remise par l'AUB Santé à l'issue de la prestation.