

PROGRAMME

Comment prévenir et mieux gérer son stress

PUBLIC PREREQUIS

Tous professionnels,
Pas de prérequis

DATES ET LIEUX

Disponibles sur le [site internet](#)

DUREE

2 jours - 14 heures
9h à 12h30 et 13h30 à 17h

DELAI D'ACCÈS

Selon notre calendrier
inter-entreprises
[modalités d'inscription](#)

COÛT

Coût de la formation : 590 € /pers
(Déjeuner inclus)
Possibilité d'intervenir en **intra**

FORMATEUR

✓ Infirmière hypnothérapeute

PEDAGOGIE

Formation animée en présentiel

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

La formation utilisera différentes méthodes pédagogiques :

- **Apports théoriques** et rappels de connaissances avec diaporama, protocoles et conduites à tenir, support vidéo
- **Des cas concrets** : mises en situation, exercice d'identification des sources de stress ; atelier pratique sur le ressenti,
- **Des mises en situations**, jeux de rôles, partages d'expériences et analyse de pratiques, exercices de reformulation et de médication.

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 et offre avant tout une boîte à outils pratique à utiliser en différentes situations.

Cette formation est conçue pour offrir des stratégies et des méthodes pour mieux gérer le stress et se révèle être un outil de prévention de l'épuisement professionnel.

OBJECTIFS

La formation permettra aux participants de :

- ✓ Identifier un état de stress et en préciser les facteurs
- ✓ Comprendre son propre mode de fonctionnement dans des situations déstabilisantes et anxiogènes
- ✓ Utiliser le modèle transactionnel de la gestion du stress pour identifier ses propres ressources
- ✓ Découvrir et s'approprier des outils dont l'auto-hypnose pour mieux gérer son stress

PROGRAMME

Définir les notions et les facteurs

- ✓ Les différentes émotions : peur, anxiété, stress, angoisse
- ✓ Le bon et le mauvais stress, l'adaptation
- ✓ Les facteurs et situations stressantes
- ✓ Les causes somatiques

Les signaux d'alerte et les conséquences du stress

- ✓ Les mécanismes
- ✓ Les signes cliniques
- ✓ Les signaux à entendre

Agir sur son stress

- ✓ Le modèle transactionnel pour identifier ses ressources de gestion du stress
- ✓ La communication thérapeutique pour prévenir les situations de stress : Définitions, utilisation d'outils (proxémique, congruence, synchronisation...), l'impact inconscient des formulations

Mise en pratique de différents outils de gestion du stress :

Exercices et outils d'auto-hypnose, exercices kinesthésiques, exercices de respiration et de méditation, Protocole de récapitulation pour se réaligner.

SUPPORTS

Des fiches techniques regroupant les différents éléments de la formation seront remises aux participants.

ESPACE FORMASANTE

Chaque participant reçoit des codes de connexion à notre plateforme dématérialisée FormaSanté lui permettant un accès aux différents contenus pédagogiques ainsi que tous les documents en lien avec l'organisation de la formation (Livret d'accueil, Règlement Intérieur, Convocation, Programme,).

ACCESSIBILITÉ

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Afin de nous permettre d'organiser le déroulement de la formation dans les meilleures conditions possibles, contactez-nous au **02 99 54 62 35**.

Un entretien avec notre référent handicap pourra être programmé afin d'identifier les besoins et aménagement nécessaires.

- ✓ L'expérimentation de différentes techniques de gestion du stress et de récupération (relaxation, récapitulation, exercices kinesthésiques, méditation...)

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.

A l'issue de la formation, les stagiaires seront amenés à auto-évaluer l'apport de connaissances et de compétences ainsi que leur satisfaction. L'atteinte des objectifs fixés est également évaluée au travers d'un questionnaire final.

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 **évaluation de fin de formation** est complétée par chaque participant à l'issue de la formation afin de mesurer l'atteinte des objectifs pédagogiques fixés préalablement.

Un **certificat de réalisation** précisant la nature, les acquis, les pourcentages de réussite au pré et post-test et la durée de la session, est remis au stagiaire par la Fondation AUB Santé à l'issue de la prestation.

Dans le cas où le stagiaire n'atteint que trop partiellement les objectifs, **une attestation de présence** à la formation lui est délivrée.

Un **accompagnement personnalisé** est proposé au stagiaire afin d'atteindre les objectifs attendus.

Un **questionnaire de satisfaction** mesure également le degré de satisfaction du stagiaire (animation et dynamique de groupe ; méthodes pédagogiques...).