

Formation : La gestion du stress

Dernière modification le 01/03/2024 à 08:03

INFORMATIONS :

Public concerné et pré-requis :

Tous professionnels de l'aide et du soin

Durée : 2 jours

Intervenant :

Psychologue ou sophrologue

Déjeuner compris

NOS SESSIONS :

CONTEXTE :

Considéré comme le mal du siècle, le stress est l'un des principaux risques professionnels auxquels les établissements de santé sont confrontés. Les conséquences, lourdes pour l'individu le sont aussi pour l'institution. Mais si les sources de stress sont multiples, nos modes d'organisations en est une prédominante sur laquelle nous avons le pouvoir d'agir, permettant ainsi au professionnel de retrouver la disponibilité bienveillante qui conditionne un accompagnement de qualité.

LE + DE LA FORMATION

Co-construction avec chaque participant d'un programme individualisé de gestion du stress. Expérimentation de méthodes courtes et facilement mobilisables en service, ainsi que d'un plan de

Formation : La gestion du stress

Dernière modification le 01/03/2024 à 08:03

leviers individuels et collectifs.

OBJECTIFS :

- Repérer les différents états du stress et ses facteurs
- Utiliser des stratégies positives permettant une prise de distance face aux situations stressantes
- Développer l'écoute de soi et l'accueil des sensations
- Pratiquer et s'approprier des techniques de relaxation, de respiration pour accéder au lâcher-prise

PROGRAMME :

Jour 1 :

- Le stress et ses mécanismes : les manifestations du stress, évaluer son propre niveau de stress, les facteurs déclenchant et les différentes étapes du stress, approche multifactorielle : l'impact du mode de vie

Jour 2 : techniques et communication

- Des techniques transférables dans son quotidien professionnel et personnel
- Les principes de la communication
- Élaboration d'un plan d'action d'amélioration

Formation : La gestion du stress

Dernière modification le 01/03/2024 à 08:03

NOTRE DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

Avant la formation, un contact téléphonique entre le formateur et le responsable de la formation sera réalisé afin de préciser le contexte de votre établissement. Le fil rouge de la formation: Permettre à des professionnels de mieux canaliser leur stress, c'est en premier lieu leur donner les moyens de comprendre les mécanismes pour mieux s'en protéger s'en distancier :

- Par l'identification des sources de stress, en situation professionnelle voire de la vie personnelle
- Par la réflexion sur nos propres ressources individuelles, la recherche de clés que nous pouvons nous approprier pour le gérer
- Par la connaissance des ressources collectives de régulation du stress

EVALUATION & LIVRABLES

Au démarrage de la formation :

- Contextualisation : appréciation des besoins / attentes des participants et des environnements de travail + formulation du contrat pédagogique
- Évaluation des savoirs et représentations d'entrée : TEST de positionnement PRE/POST

Pendant la formation :

- Évaluation de la satisfaction en fin de journée
- Le cas échéant retour transférabilité en post-intersession

En fin de formation, une évaluation sur 3 des niveaux du modèle Kirk Patrick :

- Évaluation des acquis (test pré-post)
- Évaluation de la transférabilité au terrain (formulation d'axes de progrès)
- Évaluation de la satisfaction

L'évaluation des effets (niveau 4 du modèle Kirkpatrick) est confiée à l'établissement-client (appuyée sur la mise en œuvre du plan personnel d'application)

- Mise à disposition de ressources pédagogiques
- Des attestations de formation remises en fin de stage
- Un bilan pédagogique adressé à l'établissement (délai 1 mois), accompagné de la copie des attestations de formation
- Un programme individualisé de gestion du stress