



## PUBLIC

Tout(e) professionnel(e) exerçant dans le secteur SSMS



## PRÉ-REQUIS

Aucun



## DURÉE

2 jours - 14 heures



## MODALITÉS

Présentiel



## TYPE DE VALIDATION

Attestation de fin de formation  
Certificat de réalisation

## » CONTEXTE

- Le suivi, l'accueil et la prise en charge peuvent amener stress ou épuisement professionnel pour le professionnel accompagnant. La formation proposée permet à chacun de prévenir la fatigue tout en augmentant sa capacité d'adaptation aux diverses situations professionnelles en lien avec le patient, le résident ou l'utilisateur.
- Elle permet de mobiliser de nouvelles ressources et de convertir le « distress » ou mauvais stress en « eustress » ou bon stress, c'est à dire de préserver et de développer les capacités pour réagir de façon active aux situations et retrouver de l'aisance dans les relations avec les autres.

## » RÉSULTATS ATTENDUS

- Comprendre les mécanismes du stress et l'influence de nos représentations et croyances dans les phénomènes de stress chronique.
- S'exercer à se détendre rapidement (techniques de relaxation et respiratoires)
- S'exercer à retrouver rapidement de l'énergie (techniques respiratoires et do-in)
- Développer de nouvelles stratégies face aux situations professionnelles stressantes pour se sentir en accord avec soi-même et les autres.

## » OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Reconnaître ses signes physiques et psychologiques de stress
- Identifier les déclencheurs de stress dans sa vie professionnelle
- Repérer les facteurs inutiles de stress dans sa vie
- Identifier ses monologues intérieurs générateurs de stress et en changer
- Identifier ses émotions pour mieux répondre à ses besoins
- Mettre en pratique les exercices de détente pour se ressourcer rapidement

## » MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthode active et participative (Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques). Cette formation s'articule directement à la pratique des stagiaires et leur permet d'aborder les situations stressantes propres à leur exercice professionnel afin de mieux les gérer.



## DATES ET LIEUX

A Définir - dans vos locaux



## TARIFS

NOUS CONSULTER



## INTERVENANT

Pascale HAUET  
Formatrice en communication interpersonnelle et management d'équipe, analyse transactionnelle



Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap.

## PROGRAMME

### LE STRESS, QU'EST-CE QUE C'EST ?

- Le mécanisme du stress, un processus biologique d'adaptation
- Reconnaître les signes physiques et psychologiques de stress
- Identifier ses représentations et croyances limitantes génératrices de stress
- Les 3 champs d'action de gestion du stress : physique, émotionnel et relationnel

### RETROUVER DE L'ENERGIE OU SE DETENDRE RAPIDEMENT

- Se détendre rapidement par le mouvement et la respiration
- Se dynamiser rapidement par le mouvement et la respiration
- Le lien entre émotions et stress
- Utiliser ses émotions pour agir

### DEVELOPPER DE NOUVELLES RESSOURCES ET DES RELATIONS CONSTRUCTIVES AVEC LES AUTRES

- Etre soi-même et agir en accord avec son propre jugement
- Mieux communiquer : savoir exprimer son désaccord, adresser une critique, faire un refus.
- Elaborer son plan personnel de gestion du stress : niveaux physique, émotionnel et relationnel