

Gestion du stress

😊 Objectifs pédagogiques globales et ciblés

Créer un lieu convivial d'expression libre, faire part de ses expériences, de son ressenti face à une situation, un conflit...

On y trouve du réconfort, du soutien, une écoute réciproque ainsi qu'un respect mutuel

👤 Intervenant

Praticien en psychothérapie

Formatrice spécialisée dans le secteur médico-social

📋 Programme séquencé

I. Présentation et représentation du Stress :

- ❖ Les différentes formes du stress
- ❖ Les mécanismes du stress
- ❖ Les 3 phases dans la réaction au stress
- ❖ La question du stress positif et négatif
- ❖ Le stress et sa place dans notre quotidien
- ❖ Les sources possibles de stress
- ❖ Les facteurs de stress en milieu professionnel
- ❖ Les symptômes liés au stress
- ❖ Les suites possibles du stress
- ❖ Le « Burn out » ou syndrome d'épuisement professionnel
- ❖ Les conséquences pour l'entreprise
- ❖ Des chiffres et des maux...

II. Les techniques de gestion du stress :

- ❖ Les étirements
- ❖ Les massages
- ❖ La respiration
- ❖ La relaxation

III. Carnet de bord personnalisé : identifier une situation de stress, reconnaître si le stress est lié à l'autre, mettre en œuvre un accompagnement personnalisé et des actions pour vivre avec le stress afin de minimiser les différents symptômes.

📖 Moyens pédagogiques

- ❖ Vidéoprojecteur et power point
- ❖ Exercices pratiques, mises en situation, jeux de rôle, etc.
- ❖ Support écrit
- ❖ Art-thérapie

👤 Public ciblé

Tout professionnel du secteur sanitaire, social ou médico-social

📋 Pré-requis

Pas d'obligation de diplôme

🕒 Durée par stagiaire

1 séance de 7 heures

👥 Nombre maximal de personnes par groupe

10 personnes maximum

📁 Dispositif de suivi et de validation

Remise d'un fascicule de formation reprenant les points théoriques de la formation
La validation de la formation s'effectuera par la remise d'une attestation de formation à chaque participant

€ Tarif

- ❖ A partir de 175€ HT par participant

