GESTION DU STRESS ET RELAXATION EN UNITÉ DE SOIN

SAN11

PRÉREQUIS

La formation ne nécessite aucun prérequis

DURÉE

2 jours soit 14 heures

TARIF

Nous consulter

CERTIFICATIONS

Attestation de stage

PROCHAINE(S) SESSION(S) :

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

A l'issue de la formation les participants seront davantage capables de :

- de mieux gérer ses émotions, qu'elles soient positives ou non, de manière à les utiliser plus rationnellement et ainsi prévenir l'usure professionnelle.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Savoir définir le stress et le distinguer d’autres notions (angoisse, anxiété,…)
- Identifier les manifestations du stress
- Repérer ce qui est source de stress en milieu hospitalier
- Connaître les conséquences du stress
- Utiliser certains exercices dans sa pratique professionnelle pour son propre bien-être et celui des patients.

PROGRAMME

Les émotions et leurs différentes facettes : les définir

Définition du stress

- Ce qu'il est : un concept / une réalité
- Ses différentes formes au cours de l'évolution humaine
- Stress / émotions : ne pas confondre
- Repérage des différences
- Bon et mauvais stress : les 2 sont utiles, mais à quoi ?
- Repérage des facteurs déclenchants du stress : universels, professionnels et collectifs, personnels

Le contexte

- Les manifestations visibles et les manifestations cachées du stress
- Les conséquences sur la santé, les comportements, les organisations

Les caractéristiques du stress en unité de soin

- Proximité de la maladie et de la mort, médiation entre le patient, le médecin et la famille
- Comment faire face à ces questions confrontantes, dans les conditions de fonctionnement données ?
- Les notions de service aux personnes, d'urgence et d'importance en milieu hospitalier

Les grandes clés de gestion du stress

- Ressources personnelles :

Hygiène et mode de vie, perception de la réalité, sécurisation de soi, organisation et efficacité …

- Ressources collectives :

Communication aisée, assertivité et non manipulation, gestion du temps, dynamique d'équipe, propositions plutôt que plainte …

- Prévention du stress

Comment le repérer avant qu'il ne s'installe

Comment utiliser l'intelligence de ses émotions

Comment être acteur plutôt que victime face au stress

- Petits trucs pour déjouer les pièges de ses propres sabotages
- Comment appliquer ces clés dans sa vie personnelle et professionnelle quotidienne

Recherche pour chacun de ses ressources individuelles et collectives

- Inventaire de quelques méthodes actuelles de connaissance et de maîtrise de soi, pour être acteur plus efficace dans la gestion du stress

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Interventions sous forme d'ateliers dynamiques, favorisant le travail de réflexion et la prise de recul par la prise de parole, l'échange, des exercices et alimentées par des apports théoriques et concrets.

Relaxation dynamique axée sur la respiration et des stimulations corporelles, un travail d'ancrage, des tensions musculaires et relâchements avec intégration de ses propres limites physiques et psychiques, des prises de conscience physiques et psychiques.

La formation sera interactive, grâce aux échanges avec les stagiaires.

Un livret formation sera remis à chaque stagiaire en début de stage.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM ou étude de cas/mise en situation