



## GESTION DU STRESS

 **2 jours** - 14 heures**Le + DE LA FORMATION**


A partir d'une autoévaluation et d'éléments de compréhension des mécanismes du stress, cette formation permet de mieux gérer son stress pour se préserver.

**PUBLIC**

- Tout public.

**CONCEPTEUR / INTERVENANTS**

- **Concepteur** : Psychologue clinicienne
- **Intervenants** : Psychiatres, psychologues de la CUMP, psychologues du travail et cadres de santé

**Cette formation est aussi disponible...** Sur-mesure**OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- Être en mesure de comprendre les mécanismes du stress
- Acquérir des techniques spécifiques pour gérer son stress et se préserver du stress des autres
- Pouvoir développer et utiliser les composantes positives du stress
- Savoir prévenir le stress et l'épuisement

**DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE****MIEUX COMPRENDRE LE STRESS POUR S'EN FAIRE UN ALLIÉ**

- Définition, biologie et psychologie du stress
  - Comprendre les mécanismes du stress
  - Différencier les différents types de stress
- Les sources du stress
- Stress et émotions
- Stress et épuisement : le burn-out
- Situations génératrices de stress en milieu hospitalier
- Exercices pratiques
  - Bilan de son niveau de stress
  - Identification de ses propres facteurs de stress
  - Identification de son type de stress prédominant
  - Repérage du « bon » stress et du « mauvais » stress

**GÉRER SON STRESS POUR MIEUX VIVRE**

- Comment gérer, canaliser et transformer son stress
- Évaluer ses ressources aujourd'hui
- Réagir face au stress => se connaître soi
- Agir sur son corps :
  - Respiration
  - Relaxation
  - Automassage
  - Méditation
- Agir sur sa pensée
- Développer une communication adaptée
- Gérer ses compétences émotionnelles
- Comprendre la triade : émotion, pensée, comportement
- Établir son plan d'action pour mieux gérer le stress au quotidien et préserver son corps et sa santé globale sur le long terme

**DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE**

- Diaporama d'animation, vidéos, supports documentaires (schémas, images, diagrammes)
- Études de cas, jeux de rôle, mises en situation, échanges, questionnaires
- Livret pédagogique reprenant l'ensemble du contenu de la formation, remis à chaque participant

**ÉVALUATION ET TRAÇABILITÉ**

- Attestation de formation avec auto-évaluation sur objectifs pédagogiques personnels
- Feuille d'émargement des participants

**Autres formations**

- ▶ Prévention et prise en charge du burn-out
- ▶ Mieux communiquer avec les patients et gérer les situations difficiles
- ▶ Gestion de la violence, de l'agressivité et des incivilités
- ▶ Gérer son équilibre émotionnel par la sophrologie

**Nous contacter**  
**01 43 68 07 87**