

LA GESTION DU STRESS

Mise à jour 05/2024

Réf PRPSY04A



En France, 50% des arrêts maladie ont pour origine le stress. Les professionnels en état de stress peuvent être poussés à commettre des erreurs ou bien s'épuiser. Cette formation sur la gestion du stress pour les professionnels de santé ou non vise à favoriser la qualité du travail effectué par l'amélioration du bien-être du personnel. Apprendre à mieux gérer son stress, c'est mieux se connaître pour anticiper ses propres réactions face à une émotion ou situation et donc mieux vivre ce moment. La prévention des risques psychosociaux participe ainsi au « prendre soin de ceux qui soignent ».

Compétence(s) visée(s)

- Mieux gérer son stress grâce à son auto-diagnostic, à la détection de ses agents stressants et à l'adoption des bonnes attitudes.

Objectifs de la formation

- Comprendre la notion de stress.
- Identifier les facteurs de stress et leurs manifestations.
- Comprendre l'impact du stress pour les soignants, l'équipe, les patients, l'établissement.
- Identifier les sources de stress.
- Diagnostiquer son propre stress.
- Mieux connaître ses émotions pour mieux gérer son stress.
- Gérer le stress dans la relation soignant/soigné.
- Savoir adopter les bonnes attitudes pour gérer son stress.

Contenu

1. Les principes du stress

- Définition du stress.
- Les enjeux de la gestion du stress au travail.
- Les facteurs d'apparition du stress (perte de contrôle, inattendu, nouveauté, image de soi).
- La distinction entre le « bon » et le « mauvais » stress.

2. Les différentes manifestations du stress et leurs conséquences

- Les manifestations du stress (Les manifestations biologiques, physiologiques, l'impact du stress dans les relations avec l'entourage).
- Le stress aigu : Caractéristiques et conséquences.
- Le stress chronique : caractéristiques, effets, conséquences.
- Les effets positifs et négatifs du stress.

3. Le stress dans la relation soignant/soigné :

- Les difficultés dans la relation soignant/soigné :
 - L'évolution de la relation soignant/soigné : Du patient passif au patient actif, l'impact des exigences qualitatives des patients sur le stress des soignants.
 - Les situations critiques : Les demandes excessives ou inadaptées, les plaintes, le manque de reconnaissance, l'agressivité, les plaintes excessives des proches.
- Faire face au stress dans la relation soignant / soigné : La distance professionnelle, l'empathie pour comprendre la réalité du patient

4. Les sources de stress

- Analyse de cas vécus par les participants.
- Les sources intrinsèques du stress (manque de confiance, émotivité, manque de préparation...)
- Les sources extrinsèques du stress (l'organisation, l'équipe, les patients, une situation d'urgence...).

5. Les méthodes et techniques de gestion du stress

- La démarche de gestion du stress au travail dans le contexte extra professionnel : l'hygiène de vie, la nutrition, les produits psychoactifs.
- Les techniques de respiration.
- Les aliments anti-stress.
- Les techniques de développement personnel.
- Les temps de repos efficaces : le sommeil, les moments de détente, les exercices de respiration.
- L'importance d'une activité physique extra-professionnelle
- Réflexion autour du rôle du travail dans l'image soi.

Mise en place
de son plan
d'action de
gestion du
stress

Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation



Public

Personnel soignant



Pré-requis

Formation dispensée en français, maîtrise de la langue française.



Durée

2 jours, soit 14h (en présentiel)



Formateur(trice) presenti(e)

Formateur(trice) psychothérapeute spécialisé(e) dans la gestion des conflits, des émotions et du stress.



Nombre de participants (intra)

De 2 à 8 personnes



Matériel nécessaire

Aucun.

Moyens et méthodes pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques en pédagogie active
- Autodiagnostic
- Echanges et partages sur le vécu des participants
- Diaporama (Transmis après la formation)
- Ordinateur et vidéoprojecteur
- Mise à disposition d'un espace extranet individuel

Modalités et délai d'accès

- En intra : de 1 à 3 mois en moyenne (nous contacter)
- En inter : de 1 à 6 mois en moyenne (nous contacter)

TARIF

Nous contacter pour obtenir un devis personnalisé

Besoin d'un conseil ? d'une information ?
d'un devis ?

Vous êtes en situation de handicap ?
Contactez-nous



06.09.08.02.20



contact@cjformation.com



www.cjformation.com

Carine ANCIAUX

Présidente, Référente handicap
Référente pédagogique et numérique
Aurélien Fauchet et Claire Royer
Assistantes administratives

