

## GESTION DU STRESS

### Objectifs :

La formation a pour but d'apporter aux participants des bases théoriques et pratiques pour mieux appréhender le stress, les situations de conflit, de tension dans l'environnement professionnel. Le programme comprend une étude de cas et des mises en situation amenant les participants à interagir directement.

### Plan de la formation

#### I. Temps 1

##### a. Définition

- i. Les définitions du stress
- ii. Les déterminants du stress
- iii. Les conséquences du stress

##### b. Description clinique

- i. Approche sémiologique
- ii. Approche psychopathologique

##### c. Les situations génératrices de stress

- i. La demande des usagers ou des aidants
- ii. Le surmenage
- iii. Le conflit interprofessionnel ou interpersonnel
- iv. La relation soignant/soigné
- v. Le deuil
- vi. Le changement d'environnement professionnel

##### d. Les stratégies de gestion du stress : les voies de décharge

- i. La connaissance de soi et de ses limites : variabilité inter-individuelle.
- ii. L'organisation du travail
- iii. Cadre spatio-temporel et espaces interstitiels
- iv. La cohésion du groupe
- v. La régulation d'équipe

- vi. Le suivi individuel
- vii. Les thérapies à médiation corporelle
- viii. Symbolisation et sublimation

##### e. Etude de cas travaillée avec les participants

##### f. Mise en situation et analyse

##### g. Conclusion du temps 1 et introduction au contenu de la formation du temps 2.

#### II. Temps 2

##### a. La place du stress dans notre quotidien et ses retentissements physiques (lombalgie, migraine, troubles du sommeil...)

- i. "Gérer le stress pour mieux le combattre" :
- ii. La respiration
- iii. Le sommeil
- iv. Les rapports humains
- v. Intro dans la sophrologie (relaxation)

##### b. Relaxation et sophrologie : même combat

- i. Qu'est-ce que la sophrologie ?
- ii. Les moyens
- iii. Les buts
- iv. Séance type

##### c. Mise en pratique : relaxons-nous !!!!

##### d. Questions, exercices et mises en situation

##### e. Bilan & évaluation de la formation

### Moyens pédagogiques :

Apports théoriques.

Etudes de cas issus de la pratique.

Mises en situation.

Support audiovisuel.

Apport documents écrits

Bilan et évaluation sous forme d'entretien, d'enquête de satisfaction, de questionnaire écrit d'évaluation de la formation.

### Public :

Tout personnel au contact de patients, résidents, bénéficiaires...

Pas de pré requis pour les participants

### Intervenant :

Psychologue

**Programme : « GESTION DU STRESS »**

**Nombre d'heures : 7h00, réparties sur la journée**

**Tarif : 980 euros**

**Programme : « GESTION DU STRESS Complément »**

**Nombre d'heures : 3h30, réparties sur la demi-journée**

**Tarif : 500 euros**

**Lieu : sur site**

**Nombre de participants : jusqu'à 8 participants**