

Programme de formation :

La régulation des émotions et du stress

Présentation :

Le professionnel intervenant dans les établissements sanitaires ou médico sociaux, afin de répondre à une demande croissante des usagers en matière de qualité et de sécurité des soins, est de plus en plus confronté à la nécessité d'améliorer ses performances tant techniques que relationnelles.

Le stress devient ainsi partie intégrante de son quotidien, devenant un allié précieux contribuant ainsi à son évolution et à la recherche de postures adaptées aux besoins des usagers.

Lorsqu'il est mal géré, il est vécu comme un mal qui ronge et qui détruit la vie de l'intervenant. Quant aux émotions, inhérentes à son professionnalisme, elles régissent ses réactions et ses perceptions. Il est donc utile de les apprivoiser et d'en faire des leviers d'efficacité.

Cette formation doit permettre aux stagiaires d'apprendre à gérer le stress et les émotions dans leur pratique professionnelle afin d'éviter les états de lassitude et de banalisation des actes.

Objectifs pédagogiques, aptitudes et compétences professionnelles visés :

- ⇒ Comprendre les mécanismes du stress et les processus des émotions
- ⇒ Prévenir et savoir réguler ses émotions et son stress dans sa pratique quotidienne
- ⇒ Développer des ressources et techniques pour réduire et gérer ses réactions de stress
- ⇒ Prévenir les risques psychosociaux liés à la prise en charge des usagers.

Public visé : Personnel administratif, personnel soignant, personnel technique, toute personne en relation avec les personnes prises en charge

Intervenant : Sylvie Werschner, infirmière, Cadre de santé, thérapeute

Prérequis : Aucun

Organisation de la formation : 2 journées

Horaires : 9h à 12h30 et 13h30 à 17h00

Durée de la formation : 14 heures

Effectif : 6 personnes au minimum et 12 personnes au maximum

PSH : accessibilité des locaux pour les personnes à mobilité réduite

Tarif :

Formation Intra : Contactez-nous

Formation Inter : 220 € TTC net de Taxe, par jour et participant, soit 440 €

Programme de formation : Cette action de formation est animée en présentiel ou en FOAD "formation ouverte et/ou à distance"

JOUR 1 :

Matin :

- ❖ Accueil des participants, recueil de leurs attentes et présentation du programme de formation
- ❖ Positionnement des participants sur le sujet : questions, niveau de connaissance, leurs

Programme de formation :

La régulation des émotions et du stress

représentations

- ❖ Le cadre juridique de la prévention des risques psycho sociaux
- ❖ Définition, causes et conséquences physiologiques, psychologiques et comportementales du stress
- ❖ Définition de l'émotion
- ❖ Les mécanismes, les composantes et fonctions du stress
- ❖ Les niveaux de stress et les stades de réaction
- ❖ Identification des stressseurs collectifs, individuels et managériaux : stressseurs organisationnels, émotionnels, le changement
- ❖ La compréhension des sources de stress
- ❖ Les facteurs de stress liés aux relations interpersonnelles et interprofessionnelles

Après Midi :

- ❖ Les problématiques professionnelles du stress :
- ❖ Les atouts et limites de l'empathie
- ❖ Les nécessités de l'institution
- ❖ Les outils de gestion des émotions et du stress
- ❖ Le travail des émotions :
 - La fonction des émotions de base
 - Le repérage de ses propres émotions et de celles des autres
 - Le décryptage des « croyances » (représentations internes, ses valeurs et ses projections)
- ❖ Identifier le changement des perceptions internes et réajuster sa manière de voir le monde
- ❖ Découvrir les jeux psychologiques : rapports de dominance, de soumission (triangle de Karpmann)
- ❖ Appréhender les techniques de résolution de problèmes (technique solutionniste)

JOUR 2 :

Matin :

- ❖ Les leviers d'action contre les stress :
 - ⇒ Gestion des demandes extérieures
 - ⇒ Changement des habitudes de vie
 - ⇒ Changement des perceptions et connaissance de soi (besoins fondamentaux)
 - ⇒ Les méthodes pour résister au stress : Vers une posture stable et confiante
 - Techniques de relaxation, de respiration, d'ancrages émotionnels
 - Le toucher : massage des mains et relation de confiance
 - Techniques d'EFT (techniques de libération émotionnelle)
 - Exercices de visualisation positive
 - Intervention au niveau inconscient avec traitement des effets du stress /
 - Techniques d'auto hypnose, et de PNL (programmation neuro linguistique) : acquisition et augmentation des ressources internes : confiance en soi, estime de soi

Après Midi :

- ❖ Travail sur les valeurs partagées en équipe : les positions de perception pour comprendre et accepter
- ❖ Le stress et les interventions à domicile :
 - ⇒ Mise en œuvre d'objectifs clairs
 - ⇒ Identification des sources de bien-être au travail
 - ⇒ Techniques de communication pour réduire le stress relationnel : comprendre ce qu'est la « communication » efficace : verbale, non verbale, para verbale afin mieux comprendre les enjeux émotionnels
 - ⇒ Comportement assertif ou communication non violente
- ❖ Évaluation qualitative de la formation avec un questionnaire

La régulation des émotions et du stress

Méthodes pédagogiques et techniques : pédagogie active et participative

La formation est construite afin de susciter l'intérêt et l'implication des stagiaires. Ils participent activement au déroulement de la formation : jeux de rôles, débats, échanges autour des expériences. Les contenus théoriques se dévoilent au fur et mesure des questions suscitées chez les stagiaires

- ❖ Accueil des stagiaires dans une salle de formation
- ❖ Apports théoriques et pratiques
- ❖ Document pédagogique
- ❖ Powerpoint
- ❖ Paperboard
- ❖ Echanges de pratiques
- ❖ Exercices individuels et collectifs

Mise en œuvre de moyens de compensation du handicap

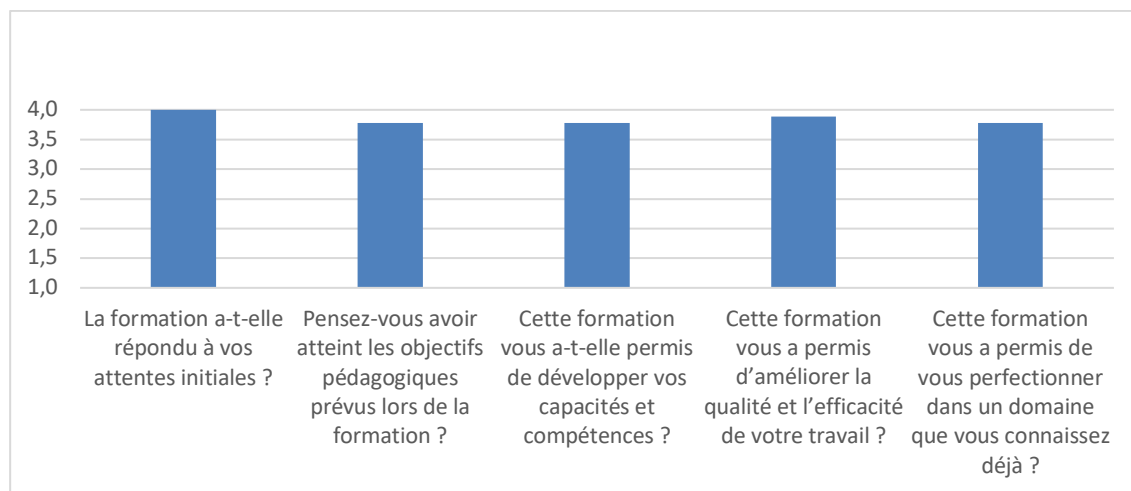
Saintbiose demande à être informé sur les situations de handicap des stagiaires afin d'adapter les modalités pédagogiques aux objectifs de la formation, et de prendre en compte les moyens de compensation du handicap.

Référent Handicap : Mme Werschner Sylvie 06 51 15 91 22

Modalités d'évaluation et de suivi :

- ❖ Recueil des attentes des stagiaires et confrontation aux objectifs de la formation
- ❖ Évaluation des connaissances de stagiaires en début et fin de formation
- ❖ Émargement des feuilles de présence
- ❖ Questionnaire d'évaluation de la formation portant sur l'atteinte de objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la transférabilité des acquis/
- ❖ A distance de la formation : analyse de la transférabilité des connaissances dans la pratique individuelle et collective par le biais d'un questionnaire adressé au service formation, et lors de l'entretien professionnel du stagiaire.

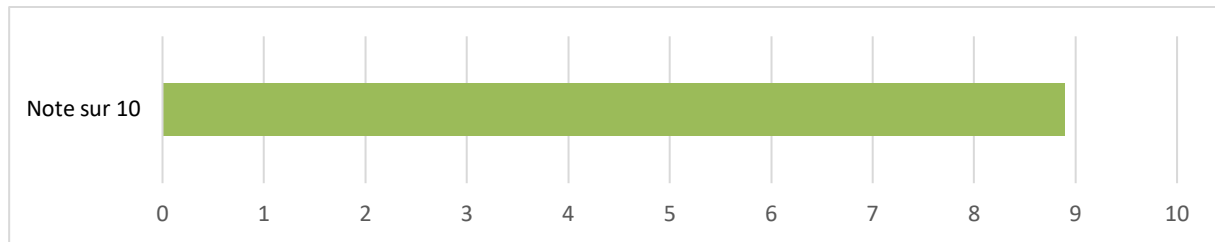
Résultats des évaluations de la formations (17 stagiaires)



Programme de formation :

La régulation des émotions et du stress

Niveau global de satisfaction sur une échelle de 0 à 10



100% des stagiaires recommandent cette formation