

La Gestion du Stress/Techniques de respiration

Formation Intra

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Personnels soignants et non soignants

Prérequis

- aucun

Accessibilité et délais d'accès

Accessible aux personnes en situation de handicap

2 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

9/10

Objectifs pédagogiques

- Comprendre ce qu'est le stress et identifier ses « stresseurs » personnels
- Apprendre des techniques qui permettent de se détendre rapidement

Contenu de la formation

- Le Stress
 - Définitions
 - Le stress positif et le stress négatif
 - Les signes de stress: réactions physiques, comportements, émotions caractéristiques
 - Conséquences personnelles et professionnelles du stress
- Apprendre à identifier son propre niveau de stress
 - Repérer les situations déclenchantes pour soi (surcharge de travail, résident agressif...)
 - Etablir un bilan personnel pour trouver des solutions adaptées
- Les principales sources possibles de stress de l'équipe (brefs rappels)
 - Les difficultés matérielles et le manque de personnel
 - La charge et l'organisation du travail
 - Les caractéristiques de la population accueillie
 - Gérer l'agressivité (des résidents, des familles, la sienne...) et les conflits
- Mieux gérer son stress
 - Le travail d'équipe ▪ Communiquer, parler des situations difficiles
 - La collaboration et la solidarité
 - Connaître ses propres limites pour savoir quand solliciter l'aide de l'équipe et " passer le relais "
 - Donner un sens au travail d'équipe en respectant les besoins individuels
- Les outils comportementaux
 - Le rythme au travail, l'organisation personnelle...
 - Les attitudes favorisant l'évitement du conflit avec les résidents et les familles
 - Savoir dire non de manière adaptée, se positionner et s'affirmer dans le respect de l'autre

- Les outils psychologiques
 - ▪ Mieux se connaître et s'écouter
 - ▪ Apprendre à analyser ses émotions -La fonction des émotions : quand sont elles nécessaires ; quand sont elles inappropriées - Comment maintenir l'équilibre
 - ▪ Reconnaître ses limites lorsqu'elles se présentent
 - ▪ Repérer ce qui se répète dans les attitudes et génère le stress; les pensées négatives qui y sont liées : les transformer et changer ces automatismes
 - ▪ Mettre en place un plan d'action personnel avec des objectifs réalistes
- Présentation et description des principales techniques de gestion du stress
 - ▪ Le contrôle de la respiration
 - ▪ L'auto suggestion et la relaxation -La relaxation musculaire progressive de Jacobson -La relaxation par training autogène de Schultz
 - ▪ La visualisation positive par la sophrologie
 - ▪ La pratique de détente « flash »...

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Eric BAZINET - Directeur du Développement (pédagogique)

Sandrine BONNAMY - Assistante Pédagogique

Kathy BENDALI RODRIGUES - Conseiller Formation

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
- Tapis de gymnastique ou serviette de bain

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

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Prix : 3000.00