



Fiche PP5TER

PRATIQUES PROFESSIONNELLES

LA GESTION DU STRESS DANS LES ESMS

Objectifs

Le stress est une réaction d'adaptation normale de l'organisme nous permettant de maintenir un équilibre vital en fonction des événements que nous rencontrons. Parfois, les sollicitations personnelles et professionnelles peuvent nous conduire à vivre sous haute tension avec un stress chronique et nocif. C'est alors que des troubles apparaissent : fatigue, perte de sommeil, dépression... Pourtant il est tout à fait possible d'agir rapidement sur ces générateurs de stress. Il existe en effet des techniques qui permettent de maîtriser son stress afin de gagner en sérénité. Apprendre à gérer son stress a un impact bénéfique important autant dans la vie professionnelle que personnelle.

- ◆ Comprendre les mécanismes du stress et ses propres réactions de stress
- ◆ Identifier ses facteurs de stress liés au cadre de travail
- ◆ Acquérir des méthodes et réflexes pour réguler le stress

Programme

Définition du stress : le « syndrome général d'adaptation »

- ◆ Comment naît le stress : évolution des besoins, le stress dans le cadre du travail
- ◆ Les conséquences de l'excès de stress

Identification des facteurs de stress dans le secteur social et médico-social

- ◆ Le stress émotionnel : lié à la souffrance des usagers
- ◆ Le décalage entre les souhaits des professionnels et les réalisations
- ◆ La sur-adaptation face à la souffrance et aux besoins des usagers
- ◆ Evaluation de son niveau de stress et de son mode de réaction
- ◆ Analyser les actes stressants que l'on subit / que l'on génère
- ◆ Lister les causes génératrices de stress (problème de personnel, organisation...)
- ◆ Comprendre les actes ou comportements qui provoquent un stress important pour soi-même ou les autres

Evaluer son niveau de stress et son mode de réaction

- ◆ Prendre conscience des effets induits par le stress : réactions corporelles et attitudes
- ◆ Identifier le stress positif/négatif
- ◆ Identifier ses stresseurs et repérer ses propres signaux d'alerte

Les techniques clés pour réguler son stress durablement

- ◆ Acquérir des techniques de relaxation physiques et mentales : respiration, gestuelle, visualisation positive
- ◆ Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée : développer l'optimisme
- ◆ Savoir déconnecter et prendre du recul
- ◆ Définir son plan d'action antistress

Date (s) :

23-24 juin 2020

Lieu :

URIOPSS IDF

Durée :

2 jours (14 heures)

Tarif adhérents :

620 €

Public :

Tout professionnel

Méthodes pédagogiques :

- ◆ Groupe limité à 12 stagiaires
- ◆ Alternance d'apports théoriques et d'analyse de situations rencontrées par les participants
- ◆ Support pédagogique

Intervenant (s) :

Aline NATIVEL-ID HAMMOU : Formatrice psychologue clinicienne et Collaboratrice de l'URIOPSS IDF

Suivi et évaluation :

- ◆ Signature d'une feuille de présence et délivrance d'une attestation de fin de formation
- ◆ Evaluation de l'action de formation par la remise d'un questionnaire d'évaluation et de satisfaction

Cette formation est également réalisable en intra, dans vos locaux.



Pour s'inscrire,
cliquer ici