



Vous permettra d'identifier vos déclencheurs de stress et votre comportement sous stress pour en réduire l'impact.

Certaines situations vont être une source de stress pour les uns et pas pour les autres.

Nous ne pouvons pas supprimer les facteurs stressants mais nous pouvons agir sur la façon dont nous les prenons.

Objectifs

- Identifier et analyser les causes et les conséquences du stress.
- Mettre en œuvre des stratégies d'adaptation.
- Se protéger contre les effets néfastes du stress afin de réduire l'usure professionnelle.

Contenu de la formation

- Le stress : définition, évocation de situations stressantes vécues par les participants en situation professionnelle ou personnelle.
- Les causes du stress : physiques, biologiques, psycho-émotionnelles.
- Les conséquences du stress : physiologique, psychologiques et comportementales.
- L'approche cognitive et comportementale du stress.
- L'approche neuro-cognitive du stress.
- La démarche de gestion du stress : gestion des émotions, travail sur les valeurs, exigences et gestion des risques, processus de communication.
- Outils de gestion du stress : stratégies d'adaptation, de prévention, de contrôle du niveau de stress, garder son self-control, démarche d'équipe, moments «ressources».
- Différentes techniques pour gérer son stress : relaxation, exercice de respiration...).

Méthodes pédagogiques

- Méthodes active et participative avec exposés théoriques.
- Une documentation pédagogique sera remise à chaque participant.

Évaluation

Une évaluation en fin de formation permet de mesurer l'atteinte des objectifs et la satisfaction des stagiaires.

Attestation du suivi de la formation

Cette formation donne lieu à la délivrance d'une attestation individuelle de suivi à son issue.

Public
Tout personnel

Durée
2 journées de formation soit 14h

Formateur
Cadre de Santé

Prérequis
Aucun

Prix
Cf. Grille tarifaire
en début de catalogue