

PROGRAMME DE FORMATION GESTION DU STRESS (niveau 1)

MAJ 17/05/2024

Objectifs :

- ❖ Décrire les mécanismes physiologiques et neurophysiologiques du stress
- ❖ Citer les différents facteurs de stress (personnels et professionnels)
- ❖ Connaître le principe des mécanismes de défense (fuite, attaque, manipulation)
- ❖ Identifier ses propres comportements
- ❖ Identifier les liens stress/agressivité
- ❖ Appréhender le phénomène du stress
- ❖ Mettre en place des réponses adaptées à la prévention et à la gestion du stress
- ❖ Offrir des outils concrets pour mieux le gérer au quotidien
- ❖ Mettre en place une relation de qualité
- ❖ Connaître les exercices de détente et récupérations adaptés au milieu professionnel
- ❖ Expérimenter physiquement les effets d'une détente physique sur l'aspect de « récupération » et de prévention

Programme :

Séquence 1 : Connaissance du mécanisme de stress, identification du niveau de stress personnel et des stressseurs. Compréhension et analyse de son comportement

- ❖ Physiologie du stress, concept du cerveau triunique dont système autonome (sympathique et parasympathique).
- ❖ Le processus de stress : définition, facteurs (chocs, passages, hyper ou hypo stimulation, événements, environnement)
- ❖ Notre niveau de stress et de stressseurs
- ❖ Adaptation aux stressseurs : contexte professionnel, personnalité, environnement
- ❖ Les différents types de violence, leurs manifestations et forme d'expression
- ❖ La conscience du corps : compréhension et expérimentation physique de la notion d'équilibre et postures (pratiques d'exercices de détente debout, assis, et allongé)

Séquence 2 : Connaissance de nos mécanismes de défense. Analyse de stratégies d'adaptation aux situations de stress ou d'agressivité

- ❖ Les processus en jeu : mécanismes de défense et adaptation comportementale face à un danger (fuite, attaque, manipulation)
- ❖ Comportements en milieu professionnel : analyse de situations
- ❖ Les difficultés relationnelles (communication) : importance des représentations
- ❖ Place et difficultés de l'expression des émotions dans le processus inter relationnel
- ❖ Croyances et valeurs. Désamorçage des pensées automatiques.
- ❖ Le corps conscient : exercices de détente minute

Séquence 3 : Identification de nos ressources (mentales et physiques)

- ❖ Faire face et self contrôle
- ❖ De l'estime à la confiance puis à l'affirmation de soi : le principe de la pyramide du développement de ses compétences relationnelles.



- ❖ *Le cercle vertueux*
- ❖ *Capacités à prendre de la distance et du recul*
- ❖ *Communication verbale et non verbale, écoute, observation et toucher*
- ❖ *Adapter sa communication*
- ❖ *Technique de reformulation, de désescalade*
- ❖ *Les ressources possibles : exercices de détentes et de mise en « dynamique » : mobilisation de nos capacités physiques et psychiques*

Durée : 14h

Prix : 800,00 €

Public : *Tous professionnels exerçant dans un établissement de santé ou dans un établissement medico-social.*

Prérequis :

Moyens pédagogiques :

L'ensemble du matériel pédagogique est fourni par le prestataire de formation (matériel de projection, supports pédagogiques, et documents pour les stagiaires...).

Le référent handicap est à votre disposition pour organiser la compensation du handicap en cas de contraintes.

Méthode pédagogique :

- ❖ *Active et participative.*
- ❖ *Travaux de recherche et de construction de connaissances et d'outils en groupes partant de la fonction, des connaissances et l'expérience professionnelle des stagiaires.*
- ❖ *Analyse de situations professionnelles.*
- ❖ *Contextualisation-décontextualisation-recontextualisation (en lien avec des situations cliniques au sein de l'établissement).*
- ❖ *Auto évaluation, évaluation individuelle réflexive et collective.*

Modalités de suivi :

En début de formation : Un Questionnaire préformation permettra au formateur d'apprécier les connaissances des participants. Ces informations seront un des éléments de référence pour la réalisation du bilan de fin de formation.

En cours de formation : Le formateur procède à des évaluations, en fin de modules, afin de vérifier la progression et la satisfaction du groupe.

Bilan de fin de formation : Un Questionnaire post formation permettra au formateur d'établir un bilan de fin de formation.

Par ailleurs, une évaluation générale de la qualité de notre prestation sera faite en présence du formateur, et dans la mesure de leur disponibilité, d'un cadre de

*l'établissement ou du directeur des soins. Ce bilan a pour objet de recueillir le niveau de satisfaction des participants.
Un certificat de réalisation sera délivré à chaque participant.*

Validation : *Un certificat de réalisation ou une attestation DPC avec la validation des objectifs sera délivré.e à chaque participant*

Nos formateurs :

Mme MAUJEAN Isabelle Gérante de la société SAUVEPERFORMANCE et ingénieure Formations Santé avec une Recherche en ETP.

Professionnelle issue du monde de la santé, ayant une longue pratique et expérimentation des problématiques de prises en charge de soins complexes (urgences, oncologie, psychiatrie, Unité Mère bébé, rééducation, EPHAD, HAD), et des compétences pédagogiques opérationnelles des situations de formation (urgences, gestion du stress et des émotions, gestion de l'agressivité, douleur, fin de vie, éducation thérapeutique du patient, bientraitance, ...)

Conseil d'Administration et collège formation « Plateforme en Education du Patient ARS Nouvelle Aquitaine »

Responsable pédagogique et Référente handicap :

Mme Laurie COURATIN – Responsable Centre de Formation – Ingénieure de formation et. Rédaction en 2015 d'un Mémoire de recherche portant sur « l'accompagnement pour l'autonomisation et pour l'emploi des personnes en situation de handicap ».

Le référent handicap est à votre disposition pour organiser la compensation du handicap en cas de contrainte à l'adresse suivante : cadre@sauveperformance.fr