

## Formation à la gestion du stress

Programme de formation. Document en date du 10 juin 2020.

<b>Présentation générale</b>	Reconnaitre, évaluer les situations génératrices de stress. Comprendre les mécanismes et les conséquences du stress. Maîtriser leur comportement dans des situations quotidiennes stressantes. Utiliser positivement le stress. Améliorer la communication, les échanges avec les patients difficiles.
<b>Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables</b>	Acquérir l'autonomie nécessaire afin de: Gérer les difficultés d'ordre relationnel génératrices de stress dans la vie professionnelle avec les patients, les équipes, la hiérarchie. Appliquer les techniques et les outils proposés en formation. Mobiliser positivement son énergie.
<b>Ressources pédagogiques</b>	Power point, support écrit donné, questionnaire individuel
<b>Matériel pédagogique</b>	Vidéo projecteur. Une salle suffisamment spacieuse pour pratiquer les exercices corporels debout, lieu de pratique extérieur.
<b>Accessibilité des personnes en situation de handicap</b>	L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005. <b>Accès aux formations</b> À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques. Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous. En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / <a href="mailto:of@coopaname.coop">of@coopaname.coop</a> .
<b>Tarif par stagiaire</b>	
<b>Dates et durée</b>	14, 15 octobre et 21 novembre 2019 Durée
<b>Lieu</b>	
<b>Planning de la session</b>	<b>14 octobre 2019</b> <b>15 octobre 2019</b> <b>21 novembre 2019</b>

### Intervenant(e)

**Yolande COSTANTINI**

### Contenus

#### Module 1 (2 jours)

- Enjeux de la formation. Présentation du formateur. Présentation des stagiaires.
- Règles de fonctionnement du groupe. Attentes et besoins des participants.
- Les différents stress, définitions, niveau de stress.
- Origines, causes et conséquences du stress. Le syndrome d'épuisement professionnel.
- Stress générateur de l'agressivité. Les situations professionnelles stressantes.

#### Techniques pour faire face au stress:

- Placement du corps, ancrage. Pratique du geste conscient, outil de détente et de positionnement.
- Travail sur la respiration, découverte, rôle et intérêt. Bilan de la journée. Relaxation "Paysage ressource"

#### Jour 2

- Savoir se positionner dans la relation à l'autre ; oser dire non.
- Communiquer, établir le rapport, les pertes dans la communication.

#### Techniques pour faire face au stress:

- Travail corporel de détente. Respiration régulatrice du stress (2). La concentration pour plus de liberté et d'efficacité. Respiration et concentration. Savoir se ressourcer; du temps pour soi.
- Pouvoir "Laisser l'hôpital à sa place". Définir ses priorités personnelles et professionnelles.

- Amélioration du sommeil. Relaxation.
- Engagement des formés sur des pratiques pendant l'intersession.
- Bilan des deux jours.

Module 2 (1 jour)

- Accueil des stagiaires
- Retours, vécus et pratiques entre les deux modules

Techniques pour faire face au stress.

Placement du corps et respiration (suite 3) L'écoute active la communication.

- Relaxation. Mieux utiliser son énergie. Impact positif des images mentales. Qualités, ressources, compétences.

Nécessité de la cohésion d'équipe

Gérer le stress entre collègues. Responsabilités et limites de ses fonctions.

Plan d'action individuel. Évaluation de la formation avec le formateur/Bilan officiel de la formation