

Agir pour gérer son stress

ORGANISATION Présentiel
MOYENS Salle équipée et pouvant accueillir le nombre de participants Remise à chaque participant d'une documentation de soutien pédagogique
DUREE 1 jour(s)
PUBLIC Professionnels concernés
PRE-REQUIS Avoir suivi la 1ère journée de gestion du stress
Une attestation de formation sera envoyée.
FORMATEUR

CONTEXTE

Il a été mis en évidence que les professionnels qui travaillent en services de soins, où les exigences physiques, cognitives et psychiques sont inhérentes au métier, sont davantage confrontés au stress que d'autres salariés. Cependant, une des principales caractéristiques du stress est son ambivalence car chaque personne réagit différemment face aux facteurs de stress selon sa personnalité ou son histoire personnelle. Ce qui est stressant pour l'un, ne l'est pas forcément pour l'autre.

Selon l'Agence Européenne pour la Santé au Travail ; «Le stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face ».

C'est dans ce cadre que se situe la formation. Plus précisément, elle vise à permettre aux participants d'acquérir des techniques pratiques de réduction de stress opérationnelles.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

OBJECTIF GENERAL

- Apprendre à prendre du recul en s'appuyant sur les exercices et tests

OBJECTIFS SPECIFIQUES

- Apprendre à se connaître soi même

DESCRIPTION / CONTENU

INTRODUCTION

- Présentation du formateur, du programme et des objectifs
- Positionnement des stagiaires : questions, difficultés, attentes
- Evaluation préformation

CONTENU

Cette deuxième journée permettra de faire:

POINT PAR RAPPORT AUX OUTILS PRESENTES LORS DE LA 1ERE SESSION

Identification d'actions déjà mises en place par les participants pour gérer leur stress

MIEUX SE CONNAITRE

TESTS DE PERSONNALITE

- L'apparition d'une émotion
- L'impact du discours intérieur
- Les réponses automatiques face à une situation ressentie comme stressante

-> *Exercice : autodiagnostic de sensibilité au stress (l'exaspéromètre): identifier ses points forts et ses points à améliorer*

-> *Travail en groupes de 2 à 3 participants sur des situations ciblées, analyse pour mieux comprendre les apports précédents*

AGIR

TECHNIQUES DE DÉTENTE

- Exercices de respiration
- Les micro-pauses actives



- Les exercices de relaxation
 - o Applications pratiques : entraînement

CONSOLIDER SON ACTION

- Mise en place d'un plan d'action

BILAN DE LA FORMATION

- Tour de table : retour des stagiaires au regard des objectifs présentés
- Evaluation post-formation

METHODE PEDAGOGIQUE

- Apports théoriques et méthodologiques
- Analyse réflexive de pratiques, retours d'expériences
- Etudes de cas
- Exercices d'application pratique des techniques

MODALITES D'EVALUATION

L'évaluation de la formation au regard des objectifs visés se fera à plusieurs niveaux :

EN DEBUT DE FORMATION

- **Positionnement initial** durant le tour de table et l'évaluation réalisée pré-formation

EN FIN DE FORMATION

- **Évaluation de la satisfaction et des réactions des apprenants** : au travers des tours de table et des questionnaires de satisfaction
- **Évaluation des acquis** : au travers de l'évaluation réalisée post-formation et des mises en situation

APRES LA FORMATION

- **Suivi à froid** (questionnaire dans l'extranet, 3 mois après la formation) pour mesurer le transfert des acquis en situation professionnelle et l'impact sur les pratiques.