SUD FORMATIONS SANTÉ



PRÉVENTION ET GESTION DU STRESS

Public
Tout(e) professionnel(e) exerçant dans le secteur SSMS

Pré-requis
Aucun

Modalités
Présentiel

Durée
2 jours - 14 heures

DATES & LIEUX

Nous consulter

INTERVENANTS

Formateur en gestion du stress

VALIDATION

Certification de réalisation
Attestation de fin de formation

TARIFS

Nous consulter

DCB008

Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap

PROGRAMME

LE STRESS, QU'EST CE QUE C'EST ?

- Le mécanisme du stress, un processus biologique d'adaptation
- Reconnaître les signes physiques et psychologiques de stress
- Identifier ses représentations et croyances limitantes génératrices de stress
- Les 3 champs d'action de gestion du stress : physique, émotionnel et relationnel

RETROUVER DE L'ENERGIE OU SE DÉTENDRE RAPIDEMENT

- Se détendre rapidement par le mouvement et la respiration
- Se dynamiser rapidement par le mouvement et la respiration
- Le lien entre émotions et stress
- Utiliser ses émotions pour agir

DEVELOPPER DE NOUVELLES RESSOURCES ET DES RELATIONS CONSTRUCTIVES AVEC LES AUTRES

- Etre soi-même et agir en accord avec son propre jugement
- Mieux communiquer : savoir exprimer son désaccord, adresser une critique, faire un refus
- Elaborer son plan personnel de gestion du stress : niveaux physiques, émotionnel et relationnel

RÉSULTATS ATTENDUS

- Comprendre les mécanismes du stress et l'influence de nos représentations et croyances dans les phénomènes de stress chronique
- S'exercer à se détendre rapidement (techniques de relaxation et respiratoires)
- S'exercer à retrouver rapidement de l'énergie (techniques respiratoires et do-in)
- Développer de nouvelles stratégies face aux situations professionnelles stressantes pour se sentir en accord avec soi-même et les autres

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Reconnaître ses signes physiques et psychologiques de stress
- Identifier les déclencheurs de stress dans sa vie professionnelle
- Repérer les facteurs inutiles de stress dans sa vie
- Identifier ses monologues intérieurs générateurs de stress et en changer
- Identifier ses émotions pour mieux répondre à ses besoins
- Mettre en pratique les exercices de détente pour se ressourcer rapidement

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthode active et participative (Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques). Cette formation s'articule directement à la pratique des stagiaires et leur permet d'aborder les situations stressantes propres à leur exercice professionnel afin de mieux les gérer.

ACCESSIBILITÉ



Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap