



PREVENTION 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



A définir dans vos locaux

INTERVENANTS



Formateur en gestion du stress

VALIDATION



Certificat de réalisation
Attestation de fin de formation

TARIFS



Nous consulter

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'ÉNERGIE OU SE DETENDRE 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

- Être 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