

APPRÉHENDER ET RÉGULER SON STRESS AU QUOTIDIEN

Objectifs

- Connaître les mécanismes du stress.
- Distinguer le simple stress du stress chronique et du syndrome d'épuisement.
- Savoir détecter les sources de stress au travail.
- Développer des habilités pour renforcer sa résistance individuelle au stress.
- Connaître les outils et techniques de régulation du stress et du stress chronique.
- Prévention du stress au travail.

Public : Professionnels travaillant en établissement

Pré-requis : Aucun

Durée : 2 jours (14h)

Lieu : Intra-établissement/
Inter-établissements dans vos locaux

Intervenant(e) pressenti(e)

Infirmière, Psychologue, expert bienveillance et bien-être.

Profil retenu en fonction de la définition des besoins

Modalités d'évaluation précisées dans les Conditions générales

Contenu

Jour 1 - Connaître et comprendre le stress

Être acteur dans la régulation de son stress par la connaissance et la compréhension de la mécanique du stress.

Rencontre avec le stress

- Le stress : allié ou ennemi ?
- La mécanique du stress.
- Les attitudes face au stress.
- Le stress au travail versus bien-être au travail.

Identifier et évaluer les sources de stress

- Les déclencheurs du stress.
- Les terreaux du stress dans le soin et l'accompagnement des plus vulnérables.
- Les clignotants d'alerte et les symptômes du stress.

Jour 2 - Se libérer du stress chronique et gagner en sérénité

Être acteur dans la régulation de son stress par la connaissance et la maîtrise de techniques pour accéder à davantage de sérénité.

Apprivoiser son stress : mythe ou réalité ?

- « Et toi, comment tu gères ton stress ? »
- Les stratégies d'adaptation et d'ajustement face au stress.
- Définir son plan d'actions anti-stress : « ce que je vais faire dès demain pour diminuer et prévenir mon stress ».

Prévenir durablement le stress au travail

- Les composantes du bien-être au travail.
- La communication bienveillante : outil nécessaire dans la prévention et la gestion du stress.
- La mise en route d'une démarche collective de prévention du stress.
- Définir le plan d'actions anti-stress de la structure, d'un service, d'une équipe etc... : « Ce que l'on peut faire et ce que l'on décide de faire dès demain pour diminuer et prévenir le stress ».

Méthodes et outils pédagogiques

- Fiches pratiques Mobiquat
- Travail en sous-groupes
- Cas concrets et apports cognitifs