

Gestion du stress en établissement de santé

Public concerné

Tout professionnel de santé

Prérequis

Maîtrise des savoirs de base

Durée formation

2 jours (14H)

Lieux

Intra-établissement

Inter-établissement : Colmar

Nous consulter pour nos autres sites de formation

Tarifs

Intra-établissement :

1 110 à 1 400€ / jour pour un groupe selon le lieu de formation

Inter-établissement :

215€ / participant (repas en sus 8,50€ /participant)

Délais d'accès

Variable et inférieur à 2 mois

Modalités d'accès

Signature de la convention de formation

Intervenant

Cadre de santé,

Maître praticien en PNL

Contact

03 89 21 22 55

julie.thiery-agnoux

@diaconat-mulhouse.fr

Référent handicap

03 89 21 22 50

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress
- Faire la différence entre les facteurs externes et internes et apprendre à agir sur les seconds
- Prendre conscience des symptômes du stress et des comportements induits
- Identifier les stratégies d'adaptation et les mécanismes de défense
- Gérer le stress en temps réel dans les situations rencontrées, l'accueil, l'admission non prévue, le changement, l'agressivité
- Évacuer le stress après une séquence de travail lourde ou difficile
- Être capable d'identifier ce qui est urgent de ce qui est important
- Développer des stratégies pour gérer efficacement son stress et rester maître de soi
- Savoir se dire, trouver le lieu et le moment pour exprimer ses difficultés ses émotions

Contenu

- Accueil – présentation et déroulement de la formation
- Recueil des attentes et des besoins des participants
- Représentations individuelles du stress et du stress au travail
- Découverte et définition du stress (Hans Seyles)
- Quelques chiffres et études du stress et ses conséquences
- Les différentes phases du stress
- Le syndrome général d'adaptation
- Le syndrome d'épuisement professionnel
- L'échelle de Holmes et Roche
- Les étapes du changement
- Test sur son stress personnel
- Agir sur ma résistance au stress
- Les techniques empruntées à l'analyse transactionnelle

Méthodes pédagogiques

- Apport théorique
- Expression libre des expériences de chacun en matière de stress
- Analyse de situations de soins rapportées par les participants
- Repérage et typologie des situations de stress et des difficultés rencontrées

Modalités d'évaluation

Évaluation écrite des acquis de la formation, bilan oral et questionnaire individuel de la formation.