

Gestion du stress en établissement de santé

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

- 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

Quiz de connaissances avant et après formation, évaluation de la satisfaction des participants et bilan oral.

Public concerné

Tout professionnel de santé

Prérequis

Aucun prérequis

Durée formation

2 jours (14H)

Lieux

Intra-établissement

Inter-établissement : Colmar
Nous consulter pour nos autres sites de formation

Tarifs

Intra-établissement :
1 160 à 1 400€ / jour pour un groupe selon le lieu de formation

Inter-établissement :
220€ / 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

Formateur spécialisé dans le domaine

Contact

03 89 21 22 55
institut-formation.continue
@diaconat-mulhouse.fr

Référent handicap
03 89 21 22 50