

Public concerné

Avoir une activité en lien avec la santé ou la relation d'aide

Prérequis

Aucun prérequis

Durée formation

1 jour (7H)

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

Gestion du stress : bien dans son travail, bien dans sa vie

Objectifs

- Acquérir des bases sur les mécanismes du stress, afin de mieux comprendre ses propres fonctionnements
- Savoir identifier et analyser ses facteurs et ses réactions de stress
- Pouvoir se doter de conseils psychologiques et hygiéno-diététiques, d'outils et de techniques destinés à mieux gérer son stress et/ou en minimiser les effets
- Être capable d'appliquer des techniques spécifiques et des solutions concrètes, pouvant être utilisées de façon autonome, au quotidien
- Pouvoir échanger autour du stress vécu : mettre en mots et déposer le vécu, parfois difficile, autour du stress et de ses conséquences physiques, psychologiques, relationnels, organisationnels...

Contenu

• Connaître les mécanismes et les conséquences du stress

- Qu'est-ce que le stress ?
- Les types de stress : stress positif, stress négatif, stress objectif, stress subjectif, hyperstress, hypostress, seuil de résistance au stress, stratégies...
- Les facteurs de stress (externes et internes)
- Les réactions de stress (réactions physiologiques, physiques, psycho-émotionnelles et psycho-cognitives)

• Identifier et reconnaître son stress

- Tests d'évaluation : stress objectif et stress perçu
- Démonstration et mesure de la VFC (Variabilité de la Fréquence Cardiaque), marqueur scientifiquement reconnu d'évaluation de la santé globale et du stress

• Agir au quotidien sur le stress

- Les bonnes pratiques : ce qu'il convient de ne plus faire et ce qu'il convient de faire
- L'organisation : plages d'unité et de continuité, luttés contre les penchants temporels, gérer les activités...
- Trouver et donner du sens
- Conseils hygiéno-diététiques
- Techniques de gestion du stress
- Pratique collective

Méthodes pédagogiques

- Exposés théoriques
- Démonstrations en direct
- Cas pratiques, exercices supervisés, jeux de rôles

Modalités d'évaluation

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