

Public concerné

Soignants

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

Prévention des risques psychosociaux

Objectifs

- Prendre conscience de son stress en identifiant ses origines, ses manifestations et ses impacts.
- Élaborer des réponses et des stratégies d'amélioration pour prendre en compte et faire face aux situations de stress.
- Permettre aux participants :
 - De mettre à plat et d'analyser les situations de stress
 - D'explorer la dimension émotive
 - D'interroger les événements pour une approche plus objective
 - D'appivoiser son stress en vue de mieux le connaître, le reconnaître et le modérer

L'ensemble de la démarche sera éclairé par la présentation de clefs de compréhension et d'outils qui permettent de comprendre et d'appréhender la réalité de manière plus sereine.

Contenu

Première étape : Exprimer son vécu et appréhender les éclairages théoriques

- Évoquer le stress en situation professionnelle, aborder les éclairages théoriques ; concept du SGA, principe de limite, empathie et concept de résonance.

Deuxième étape : Analyser son vécu et mettre à distance son émotion

- Analyser les situations professionnelles dans leurs origines, leurs manifestations et leurs impacts sur soi et sur son entourage.
- Accéder à d'autres points de vue pour construire d'autres réponses possibles en termes de représentations, de comportement et de communication en situation de stress.

Troisième étape : Amorcer le changement

- Tirer les leçons de ses expériences ; capitaliser son vécu pour améliorer la prise en charge de son stress.
- Déterminer les changements à mettre en place, à titre individuel, collectif et institutionnel.

Méthodes pédagogiques

L'ensemble de l'action s'appuie sur une écoute active dans le cadre d'une relation interactive formateur-participants.

À partir d'objectifs déterminés et rigoureux, les méthodes se veulent imaginatives.

Nous nous efforcerons d'instaurer à partir d'informations explicites, de reformulations et de synthèses en temps réel une relation de proximité favorisant un échange sincère et authentique.

Modalités d'évaluation

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