

GESTION DU STRESS

APPRENDRE A MIEUX LE GÉRER

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Etre capable de faire face au quotidien à des situations stressantes.
- Créer ses propres stratégies anti-stress pour pérenniser les bienfaits de la formation.
- Appliquer une méthode de communication pour déjouer le stress relationnel.
- Apprendre à se ressourcer après l'évènement stressant.



1 jour



9h – 13h
14h – 17h



Personnels
soignants
Personnels
administratifs



IFSI La Gaude ou
en intra

Contact

- Mme DUFOREST-REY
Coordinatrice Pédagogique
04-93-13-71-23
formationcontinue@ahsm.fr

Prérequis

- Aucun

Formateur(s) ou Intervenants

- Psychologue du travail

Moyens pédagogiques

- Apports théoriques
- Analyse de pratiques
- Mise en situation
- Ateliers pratiques

Modalités de suivi et d'évaluation

- Feuilles d'émargement
- Evaluation de satisfaction
- Certificat de réalisation

Tarif et Nombre de stagiaires

- Groupes de 10 à 12 personnes
- 150 € / participant
- 1680€ / groupe

Les effets indésirables de la pression peuvent être ressentis au quotidien dans le cadre professionnel.

Cette formation vous apprendra à réagir aux problèmes, aux émotions et aux autres facteurs de stress qui surviennent dans votre vie professionnelle. Cette formation « anti-stress » permet d'acquérir des outils pour se protéger des effets indésirables du stress.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

La formation se déroule en 3 étapes.

1. AUTODIAGNOSTIC

- Test perception du stress.

2. APPORTS DE CONNAISSANCES ET ATELIERS DE SIMULATION :

- Exposé : généralités et approche conceptuelle du stress.
- Interaction avec les participants : vécu des situations stressantes.
- Ateliers de simulation : recherche de pistes de résolution pour gérer les situations stressantes.

3. RÉCUPÉRER PHYSIQUEMENT ET EMOTIONNELLEMENT

- La "relaxation" pour se détendre.
- La "concentration" pour poser sa conscience.

À L'ISSUE DE LA FORMATION, LE STAGIAIRE SERA CAPABLE DE :

- Réagir aux problèmes, aux émotions et autres facteurs de stress qui surviennent dans la vie professionnelle, en régulant son stress et en l'utilisant d'une manière constructive.