

GESTION DU STRESS DANS LES ESMS

 A définir

 URIOPSS IDF

 2 jours (14 heures)

 Adhérents : 2800 euros

Faire une demande de formation



Objectifs pédagogiques

Le stress est une réaction d'adaptation normale de l'organisme nous permettant de maintenir un équilibre vital en fonction des événements que nous rencontrons. Parfois, les sollicitations personnelles et professionnelles peuvent nous conduire à vivre sous haute tension avec un stress chronique et nocif. C'est alors que des troubles apparaissent : fatigue, perte de sommeil, dépression...

Pourtant il est tout à fait possible d'agir rapidement sur ces générateurs de stress. Il existe en effet des techniques qui permettent de maîtriser son stress afin de gagner en sérénité. Apprendre à gérer son stress a un impact bénéfique important autant dans la vie professionnelle que personnelle.

Cette formation vous permettra de :

- Comprendre les mécanismes du stress et ses propres réactions de stress
- Identifier ses facteurs de stress liés au cadre de travail
- Acquérir des méthodes et réflexes pour réguler le stress

Programme

Définition du stress : le « syndrome général d'adaptation »

- Comment naît le stress : évolution des besoins, le stress dans le cadre du travail
- Les conséquences de l'excès de stress

Identification des facteurs de stress dans le secteur social et médico-social

- Le stress émotionnel : lié à la souffrance des usagers
- Le décalage entre les souhaits des professionnels et les réalisations
- La sur-adaptation face à la souffrance et aux besoins des usagers
- Évaluation de son niveau de stress et de son mode de réaction
- Analyser les actes stressants que l'on subit / que l'on génère
- Lister les causes génératrices de stress (problème de personnel, organisation...)
- Comprendre les actes ou comportements qui provoquent un stress important
- pour soi-même ou les autres

Évaluer son niveau de stress et son mode de réaction

- Prendre conscience des effets induits par le stress : réactions corporelles et attitudes
- Identifier le stress positif/négatif
- Identifier ses stressseurs et repérer ses propres signaux d'alerte

Les techniques clés pour réguler son stress durablement

- Acquérir des techniques de relaxation physiques et mentales : respiration, gestuelle, visualisation positive
- Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée : développer l'optimisme
- Savoir déconnecter et prendre du recul
- Définir son plan d'action antistress

Public

Tout professionnel

Pré-requis

Pas de pré-requis

Modalités et délais d'accès à la formation

Inscription via le formulaire en ligne jusqu'à deux semaines avant la formation, deux jours si la formation est confirmée, sous réserve de places disponibles. La formation se tient à partir de 3 participants inscrits, avec une capacité maximum de 15 participants.

Pour les personnes en situation de handicap, l'Uriopss IDF a la possibilité d'adapter, dans la mesure du possible, les conditions d'accueil ainsi que le contenu de la formation en fonction du handicap

Méthodes pédagogiques mobilisées

Apports théoriques, support de présentation, échanges avec les participants sur leurs pratiques, ateliers de réflexion. Délivrance d'une attestation de fin de formation.

Intervenant.e

Différents intervenants Formateurs et collaborateurs de l'URIOPSS IDF

Méthodes et modalités d'évaluation

Évaluation des acquis en cours de formation par des études de cas. Évaluation de la satisfaction stagiaire par la remise d'un questionnaire d'évaluation en fin de formation.

Cette formation est également réalisable en intra, dans vos locaux.

V2 08-2025