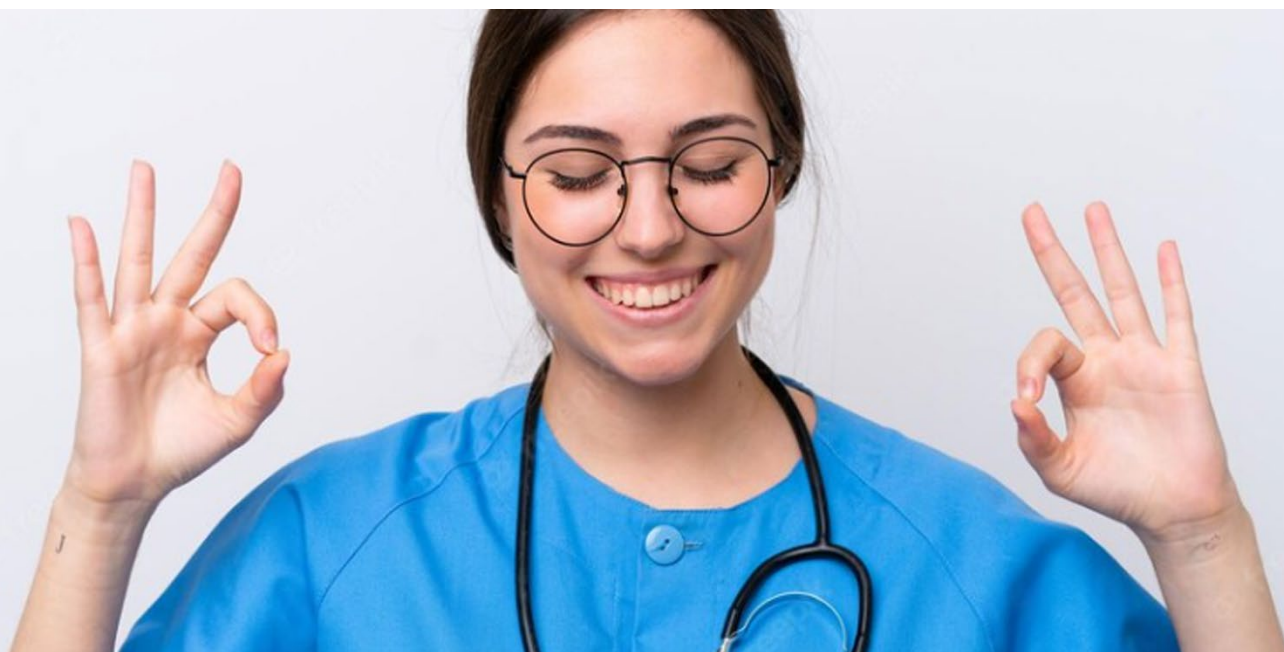


Programme **GESTION DU STRESS**



* **CONDITIONS D'INSCRIPTION ?**

- Programme ouvert au personnel soignant sans prérequis attendus

* **PLUS D'INFORMATION :**

Françoise MISI

06 43 18 77 98

fmisi@formationmetier.fr

Alexandra COUMELONGUE

06 87 73 66 79

acoumelongue@formationmetier.fr

► **LES OBJECTIFS**

- Comprendre les trois niveaux de stress
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Pratiquer les techniques de respiration et de relaxation
- Développer son assertivité et son estime de soi
- Améliorer son organisation personnelle et sa gestion des priorités

► **LA FORMATION EN BREF :**

✱ **FORMAT**

FORMATION CONTINUE

⌚ **DURÉE**

14 HEURES

📍 **LIEU**

Sur le lieu de travail

🔄 **GROUPE**

12 personnes

► LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

1. Evaluer les niveaux et facteurs de stress - Définition, réaction et symptômes du stress (corporels, émotionnels, intellectuels et comportementaux). - Comprendre les réactions face au stress. - Les trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement. - Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel. - Connaître les étapes du changement et le stress associé. Exercice : Brainstorming. Autodiagnostic sur le niveau de stress. Identification des agents stressants au travail.
2. Connaître les techniques de gestion du stress - Approche cognitive : croyances "limitantes", injonctions et permissions. - Approche émotionnelle : empathie, ancrage positif, visualisation et respect des besoins fondamentaux. - Approche corporelle : respiration, relaxation, étirements et pratiques corporelles. - Approche comportementale : pilotes internes "spontanés" et gestion des conflits. - Approche des jeux relationnels avec le triangle de Karpman : persécuteur, sauveur et victime. Apprendre à s'en sortir. Exercice : Mises en pratique de techniques de respiration et de relaxation.
3. Augmenter sa résistance au stress : développer une stratégie efficace
 - Les positions de vie : apprendre à s'accorder de la valeur.
 - Augmenter l'estime, l'affirmation et la maîtrise de soi par une définition de ses valeurs, qualités et compétences.
 - La communication verbale et non verbale au service de son assertivité.
 - Comprendre et repositionner ses comportements sous stress (attaque, fuite, repli, soumission et dominance).
 - Identification des appuis à la résolution de problèmes. Se préparer à la confrontation.
 - Améliorer son organisation professionnelle et personnelle pour une meilleure gestion des priorités.
 - Exercice : Mises en situation de confrontation pour s'entraîner à en sortir positivement. Débriefing collectif

► MOYEN ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthode interactive, mise en situation réelle
- Apports théoriques/règlementaires et techniques
- Salle dédiée sur votre site
- Documents supports de formation projetés

► MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Feuille de présence
- Evaluation de satisfaction des stagiaires sur la qualité de la formation
- Attestation de fin de formation
- Mention sur le registre de sécurité