

La gestion du stress et la prévention de l'épuisement professionnel

Contexte

Dans la Fonction Publique Hospitalière, différentes contraintes pèsent sur les personnels et peuvent interférer sur la qualité du travail et les relations avec les usagers : patients ou résidents. Des réformes successives et des exigences de maîtrise des dépenses de santé pour les établissements sanitaires et médico-sociaux s'accompagnent fréquemment de réorganisations de services, restructurations, modifications ou évolution des postes de travail qui impactent les conditions de travail de chacun. L'objectif de cette formation est de mettre clairement en évidence les causes du stress et ses conséquences négatives ainsi que les ressources à utiliser

Objectifs

- Clarifier la notion de l'épuisement professionnel et ses composantes clés
- Comprendre les mécanismes du stress et ses manifestations
- Réaliser un état des lieux de sa relation avec le stress
- Appréhender ses modes de fonctionnement mental, ses comportements, sa relation au stress grâce à l'ANC
- Identifier les situations susceptibles de générer stress et épuisement professionnel
- Repérer ses réactions personnelles en situation difficile
- Acquérir des techniques afin de gérer et prévenir les situations de stress Gérer ses modes mentaux Favoriser la bascule vers un mode adaptatif au stress Identifier les ressources personnelles ou extérieures mobilisables pour (ré)agir
- Transférer les acquis en situation professionnelle
- Voir le stress (non chronique) comme une opportunité de développement et une ressource
- S'exercer aux techniques de régulation

Renseignements complémentaires

Contact : Geneviève Pons (g.pons@anhf.fr) - Béatrice Fabre (b.fabre@anhf.fr)

Programme

Clarification de la notion d'épuisement professionnel et ses composantes clés

- Analyse objective des situations de travail
- Raisons et enjeux de l'épuisement au travail pour les professionnels de santé

- Distinguer stress, bore out, brown-out et burn-out
- Les conséquences de l'épuisement professionnel sur les individus et les institutions

Les mécanismes du stress et ses manifestations

Etat des lieux de sa relation au stress

- Perception individuelle du stress
- Clarification et définition du concept du stress (SGA)
- Différentes typologies du stress
- Identification de son profil pour se déculpabiliser

Compréhension du fonctionnement mental grâce à l'ANC

- Les trois familles de stress
- L'approche ANC
- Les centres de décision du cerveau

Les situations susceptibles de générer du stress et épuisement professionnel

- Environnement et les conditions de travail
- Le rôle professionnel et le stress
- La confrontation aux situations difficiles
- Lien entre stress, conflits, situations « gâchettes »
- La sur-adaptation des soignants

Repérage de ses réactions personnelles en situation difficile

- Grille de lecture des réponses face aux stimuli
- Repérage de ses propres tendances
- La place des émotions

Les solutions - Stratégie anti-stress afin de prévenir le stress □ Les modes mentaux ou GMM □ La GMM dans la pratique □ Les ressources personnelles ou extérieures pour (ré)agir □ Transférer les acquis en situation professionnelle : plan d'action □ Voir le stress comme une opportunité de développement personnel et professionnel □ Exercices de régulation expliqués puis mis en pratique □ Ou Atelier de réalité virtuelle permettant une immersion

Public

Tout public confronté à des situations de stress professionnel et potentiellement en situation d'épuisement professionnel

Exercice

2024

Code de formation

PLU05

Nature

AFR

Organisé par

FORMAVENIR PERFORMANCES

Durée**21 heures****Typologie****Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences****Date et lieu****GROUPE 1****Du 22 janvier au 23 janvier 2024****Le 29 février 2024**

ANFH Montpellier

GROUPE 2**Du 8 février au 9 février 2024****Le 11 mars 2024**

ANFH Ramonville Saint-Agne

GROUPE 3**Du 12 septembre au 13 septembre 2024****Le 7 octobre 2024**

ANFH Ramonville Saint-Agne