

Gestion du stress et prévention de l'épuisement professionnel

Contexte

L'exercice d'un métier dans le domaine de la santé, par-delà le soin, impose de satisfaire à différentes contraintes qui pèsent de plus en plus sur le travail des professionnels et sur la qualité des relations avec les patients et résidents. Intensification des rythmes, restructuration, réorganisations des services sont autant de facteurs de stress qui concourent à la dégradation des conditions de travail des personnels et à l'apparition de risques psychosociaux. En parallèle, la succession des réformes et l'exigence de maîtriser les dépenses de santé ont amené les établissements sanitaires et médico sociaux à augmenter leur activité tout en économisant sur les ressources. Face à ces constats, l'usure des professionnels de santé se fait ressentir et, au-delà de l'implication des établissements employeurs, il est important que chacun soit en mesure de se préserver, d'agir, ou de réagir.

Objectifs

- Aider les stagiaires à gérer leur propre stress et à lutter contre l'épuisement professionnel.
- Identifier les symptômes et les signes de l'épuisement professionnel pour soi-même comme pour ses collègues
- Appréhender les situations de stress et les gérer de façon personnelle et professionnelle.
- Acquérir ses propres réflexes et habitudes pour se protéger de l'épuisement professionnel et agir en conséquence
- Comprendre les mécanismes du stress et ses propres réactions face au stress
- Identifier les situations susceptibles de générer stress et épuisement professionnel
- Mettre en œuvre des actions de prévention de l'épuisement professionnel et de gestion du stress
- Identifier les ressources mobilisables pour (ré)agir

Programme

Jour 1 : comprendre et identifier le stress

- Comprendre le stress : physiologie-origine-conséquence
- Identifier son propre stress et ses mécanismes
- Identifier les manifestations du stress et les manifestations de son propre stress
- Se comprendre pour mieux gérer ce qu'on pourrait changer en nous

Jour 2 : les mécanismes du stress, le burn-out

- Connaître les processus corporels et psychologiques du stress
- Comprendre les mécanismes du stress et les facteurs déclenchants (définition, concepts théoriques...)

- Repérer les différentes étapes du stress jusqu'à l'épuisement (burn-out)
- Prendre conscience de ces comportements
- Identifier ses freins aux changements
- La prévention individuelle et collective

Jour 3 : les ressources

- Cerner l'incidence du stress sur la communication
- Apprendre à mieux communiquer en situation stressante
- Disposer d'outils pour faciliter les relations au travail et agir sur son stress
- S'initier à de nouvelles approches de gestion du stress différents, psycho-corporelles, et cognitives qui participent à une meilleure gestion du stress

Public

Tous publics

Exercice

2021

Nature

AFR

Organisé par

FORMAVENIR PERFORMANCES

Durée

NON CONNUE A CE JOUR