

# Gérer son stress

## Contexte

---

Souvent considéré comme un fléau et premier risque psychosocial, le stress est la manifestation de l'organisme face à toute demande, qui lui est faite. Parfois positif, lorsqu'il nous permet de nous dépasser, il peut également être nocif. Dès lors que nous avons le sentiment, que les contraintes de notre environnement sont trop fortes au regard de nos ressources, nos mécanismes d'adaptation sont débordés, nous devenons un mauvais stressé. L'objectif est donc d'aider les professionnels de santé à mieux gérer leur stress en agissant, non pas au niveau de l'environnement mais au niveau individuel.

## Objectifs

---

- Identifier et repérer ses émotions pour mieux les gérer.
- S'initier à quelques exercices de lâcher prise.

## Renseignements complémentaires

---

### Action de Formation Coordonnée

#### Date limite d'inscription :

15 Novembre 2022

## Programme

---

### Identifier et repérer ses émotions pour mieux les gérer

- Etat des lieux des situations générant du stress au travail et les moyens mis en oeuvre pour les prévenir, y faire face et les gérer.
- Le stress et les émotions au travail / dans les soins.
- Les réactions bio-psycho-comportementales au stress.
- La sensibilité du stress, une question de personnalité ou d'environnement.
- Les facteurs collectifs et individuels de stress.
- L'intelligence émotionnelle pour gérer son stress et celui des autres.

### Pratiquer des techniques de lâcher prise

- Les méthodes et techniques de prévention et de gestion du stress.

**Public**

**Tout public**

**Exercice**

**2023**

**Code de formation**

**5.2**

**Nature**

**AFC**

**Organisé par**

**DEVENIRS**

**Durée**

**7 heures**

**Typologie**

**Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences**