OCÉAN INDIEN
Axe 2 : RH et Qualité de Vie au Travail

GESTION DU STRESS ET PREVENTION DE L'EPUISEMENT PROFESSIONNEL (Module 7A)

Contexte

L'environnement des personnels issu d'établissements publics de santé est en constante évolution. les risques psychosociaux et le stress sont au cœur de l'actualité. Il est aujourd'hui reconnu que le stress professionnel induit pour les organisations des coûts économiques et engendre pour la personne une diminution de la motivation, une perte d'efficacité et un risque pour la santé. l'objectif de cette formation est de mettre clairement en évidences les causes du stress et ses conséquences négatives ainsi que les ressources à utiliser pour y faire face et prévenir l'épuisement professionnel.

Objectifs

- Clarifier la notion de l'épuisement professionnel (EP)
- Comprendre les mécanismes du stress et ses manifestations réaliser un état des lieux de sa relation au stress
- Appréhender ses modes de fonctionnement mental, ses comportements, sa relation au stress identifier les situations susceptibles de générer stress et EP repérer ses réactions personnelles en situation difficile
- Acquérir des techniques pour gérer et prévenir les situations de stress
- Voir le stress (non chronique) comme une opportunité de développement et une ressource

Renseignements complémentaires

Groupe 1 : 5-6-7/02/2025 - Groupe 2 : 10-11-12/02/2025

Informations : Odile GAUDIN - Conseillère formation - o.gaudin@anfh.fr - 02 62 90 10 25

Public
Tout professionnel de la FPH, prioritairement les agents des services supports

Exercice
2025

Nature
AFR

Organisé par
FORMAVENIR PERFORMANCES

Typologie
Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences