

Gestion du stress

Contexte

Sera renseigné ultérieurement

Objectifs

- Comprendre le stress, identifier son propre stress et ses mécanismes.
- Prendre conscience de ses comportements.
- Connaitre et savoir mettre en pratique les techniques de relaxation.
- Disposer d'outils pour faciliter les relations au travail et agir sur son stress.
- S'initier à de nouvelles approches de gestion du stress.

Renseignements complémentaires

Financement

Plan de formation (AFC)

Date limite d'inscription :

15 Novembre 2025

Pédagogie :

A définir

Programme

Les situations de stress et leurs effets sur soi et sur le travail

- Comprendre le stress
- Les processus corporels et psychologiques du stress : les différentes formes de stress
- Les différentes étapes du stress jusqu'à l'épuisement (burn out)
- 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 qui peut être changer en nous
- Les croyances limitantes et leur impact sur la gestion du stress

Outils pour gérer son stress de manière professionnelle

- L'incidence du stress sur la communication
- Mieux communiquer en situation stressante / Construire des relations positives
- Atelier de relaxation de deux heures en réalité virtuelle, afin d'ancrer des techniques pouvant être transposables dans le quotidien professionnel voire personnel/ Connaître et mettre en pratique des techniques corporelles et physiques du stress
- Préparation de l'intersession

Ancrer les apprentissages et se projeter

- Retour sur le travail proposé en intersession
- l'hypnose
- Outils pour faciliter les relations au travail et agir sur son stress
- Créer un environnement professionnel ressource
- Construction d'un plan d'action individuel

Public

Tout personnel travaillant dans un établissement de santé

Exercice

2026

Code de formation

5- 8

Nature

AFC

Organisé par

FORMAVENIR

Durée

21 heures