

Gérer son stress et prévenir l'épuisement professionnel

Contexte

Cette formation aide les professionnels de santé à comprendre les mécanismes du stress et à prévenir le burn-out. Elle permet d'identifier les facteurs de stress personnels et institutionnels liés au contexte hospitalier. Les participants expérimentent des outils concrets de régulation : respiration, micro-pauses, communication assertive. Une intersession permet de tester ces techniques dans le quotidien professionnel. Chaque stagiaire élabore un plan d'action personnalisé pour renforcer son équilibre au travail. La formation intègre aussi des pistes pour développer le soutien entre collègues. L'approche est interactive, pratique et adaptée aux contraintes des établissements de santé. Objectif : renforcer les ressources individuelles et collectives pour mieux faire face au stress.

Objectifs

- Identifier les causes et manifestations du stress en milieu hospitalier
- Mettre en œuvre des techniques simples de gestion du stress
- Adapter ses pratiques pour préserver son équilibre professionnel
- Élaborer un plan d'action de prévention du burn-out
- Favoriser une dynamique de soutien entre collègues

Renseignements complémentaires

Contact Pôle formation - rhone.formation@anhf.fr

Programme

Jour 1

- Comprendre le stress en milieu hospitalier
- Mécanismes physiologiques et psychologiques du stress.
- Spécificités du stress en établissement de santé
- Signaux d'alerte personnels et institutionnels.
- Introduction à la prévention du burn-out.

Jour 2

<https://www.anfh.fr/les-offres-de-formation/AZX7fit2aQILBFyZ8Nx>

- Expérimenter des outils concrets de gestion du stress
- Communication assertive en situation tendue
- Autogestion émotionnelle.

Jour 3

- Construire un plan d'action et renforcer la dynamique collective
- Retour d'expérience et analyse des pratiques
- Plan d'action personnalisé (méthode SMART)
- Actions de soutien collectif en équipe
- Engagements durables pour la prévention

Public

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

Exercice

2026

Nature

AFC

Organisé par

COMPETENCES PREVENTION

Durée

21 heures

Typologie

Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences