

Gestion du stress et prévention de l'épuisement professionnel en établissement de santé

Contexte

Cette formation demande au stagiaire « un retour sur soi » afin de comprendre, analyser et développer ses compétences relationnelles. L'essentiel de la formation doit donc passer par l'expérience, l'analyse individuelle et collective et le retour compréhensif par des éléments théoriques d'ancrage. Nos méthodes pédagogiques sont ludiques (prendre du recul, lâcher prise) et expérientielles (partir du vécu, de l'expérience pour ancrer une pratique relationnelle), analytique (retour sur le vécu dans son milieu de travail habituel pour identifier les facteurs de stress, de déstabilisation, de difficultés relationnelles...), avec une dose de transmissif pour permettre l'ancrage théorique et donc l'intégration dans sa pratique. Dans un premier temps, l'utilisation du modèle d'analyse transactionnelle du stress aidera l'apprenant à comprendre les mécanismes du stress et à identifier ses propres ressources.

Objectifs

- Favoriser la dynamique de formation et placer les stagiaires dans de bonnes conditions d'apprentissage
- Identifier les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress et permettre à chaque professionnel de repérer leurs propres signaux d'alerte et facteurs de stress
- Différencier les types de stress et leurs manifestations et recenser ses situations professionnelles récurrentes favorisant une réactivité émotionnelle (notamment celles générant du stress), analyser ses modes de fonctionnement et ses points de sensibilité, comprendre ses ressentis
- Mettre en œuvre des techniques de gestion du stress (respiration, relaxation) et comprendre le processus d'épuisement professionnel
- Développer des stratégies de communication adaptées et mobiliser les ressources individuelles et collectives
- Construire un plan d'action de prévention

Programme

JOUR 1 :

- Favoriser la dynamique de formation et placer les stagiaires dans de bonnes conditions d'apprentissage
- Identifier les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress
- Permettre à chaque professionnel de repérer leurs propres signaux d'alerte et facteurs de stress

JOUR 2 :

- Différencier les types de stress et leurs manifestations :
- Recenser ses situations professionnelles récurrentes favorisant une réactivité émotionnelle (notamment celles

général du stress, voire de la détresse professionnelle), analyser ses modes de fonctionnement et ses points de sensibilité, comprendre ses ressentis

- Identifier ses modes de régulation des tensions émotionnelles
- Mettre en œuvre des techniques de gestion du stress (respiration, relaxation)

JOUR 3 :

- Comprendre le processus d'épuisement professionnel, Mettre en œuvre des techniques de gestion du stress (respiration, relaxation)
- Faire des forces de nos difficultés :
- Ma communication : les facteurs de régulation.
- Le SEPS : syndrome d'épuisement professionnel des soignants
- Cinq familles de stratégies efficaces de régulation émotionnelle des émotions positives
- À la découverte du calme intérieur : Explorez la puissance de la pleine conscience
- Développer des stratégies de communication adaptées en situation stressante,
- Mobiliser les ressources individuelles et collectives
- Construire un plan d'action de prévention
- Création d'un baromètre du stress

Public

Tout public

Exercice

2026

Code de formation

02AFR

Nature

AFR

Organisé par

SYNERGIES DCF

Durée

28 heures

Typologie

Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences

Date et lieu

GROUPE 1

Du 5 mars au 20 mars 2026

DATES : 05-06/03 + 20/03/26 - CLÔTURE DES INSCRIPTIONS LE 01/01/2026

LIEU : HÔTEL LE MOULIN DES GARDELLES - ESPACE MOZAC - 21 RUE GARDELLES 63200 MALAUZAT

GROUPE 2

Du 8 juin au 25 juin 2026

DATES : 08-09/06 + 25/06/26 - CLÔTURE DES INSCRIPTIONS LE 01/04/2026

LIEU : HÔTEL LE MOULIN DES GARDELLES - ESPACE MOZAC - 21 RUE GARDELLES 63200 MALAUZAT

GROUPE 3

Du 10 septembre au 2 octobre 2026

DATES : 10-11/09 + 02/10/26 - CLÔTURE DES INSCRIPTIONS LE 01/07/2026

LIEU : HÔTEL LE MOULIN DES GARDELLES - ESPACE MOZAC - 21 RUE GARDELLES 63200 MALAUZAT

