

□ Programme communicant

« La gestion du stress et l'épuisement professionnel »



Les évolutions de l'organisation hospitalière et des exigences accrues de performance affectent l'activité et les repères professionnels de tous les agents de la fonction publique hospitalière.

En effet, une enquête nationale sur les "Conditions de travail de 2013" a mis en lumière une intensification des changements organisationnels et des rythmes de travail plus marquée dans la fonction publique que dans le secteur privé. De plus, la standardisation des tâches et les exigences de traçabilité tendent à réduire les marges de manœuvre des agents.

Jour 1 : comprendre et identifier le stress

<ul style="list-style-type: none">• Comprendre le stress : physiologie – origine-conséquence	<ul style="list-style-type: none">• Le stress est une réponse de l'organisme :• Le stress est une adaptation aux facteurs d'agression physiologique et psychologique• Clarifications et définition du concept de «stress». (SGA)
<ul style="list-style-type: none">▪ Identifier son propre stress et ses mécanismes	<p>Faciliter l'expression verbale afin de partager en groupe un vécu plus ou moins douloureux.</p> <ul style="list-style-type: none">• Faciliter l'émergence et l'expression des représentations individuelles et collectives• Dire ce qui est invisible• Identifier les causes de stress
<ul style="list-style-type: none">▪ Identifier les manifestations du stress et les manifestations de son propre stress▪ Se comprendre pour mieux gérer ce que l'on pourrait changer en nous.	<ul style="list-style-type: none">• Autoévaluation et repérage• Le stress comme ensemble de réactions physiologiques de l'organisme• Les différentes typologies de stress : les trois phases du stress• Pourquoi ne stressons-nous pas pour les mêmes choses ?



JOUR 2 : les mécanismes du stress, le burnout



<ul style="list-style-type: none">▪ Connaître les processus corporels et psychologiques du stress▪ Comprendre les mécanismes du stress et les facteurs déclenchants (définition, concepts théoriques...)▪ Repérer les différentes étapes du stress jusqu'à l'épuisement (burn out)▪ Prendre conscience de ses comportements▪ Identifier ses freins aux changements▪ La prévention individuelle et collective	<ul style="list-style-type: none">• Le niveau optimal de stress et les capacités individuelles d'absorption du stress : le seuil de stress.• La notion de « capital santé » lié au stress.• Le stress, l'anxiété, la dépression, les états d'angoisse• Le stress post-traumatique.• Le stress pathologique• Le stress et le syndrome d'épuisement professionnel : la clarification des concepts, les outils d'évaluation, de prévention et de gestion préconisés.• Les candidats privilégiés du Burn out : étude des profils• Le changement organisationnel du point de vue de l'individu• Identifier les émotions sources de stress et/ou favorables à son apparition• Mieux se connaître face au stress – quelles stratégies face aux situations délicates ?• Prévention primaire• Prévention secondaire• Prévention tertiaire
---	--

JOUR 3 : LES RESSOURCES



<ul style="list-style-type: none">▪ Cerner l'incidence du stress sur la communication▪ Apprendre à mieux communiquer en situation stressante▪ Disposer d'outils pour faciliter les relations au travail et agir sur son stress▪ S'initier à de nouvelles approches de gestion du stress différentes, psychocorporelles, et cognitives qui participent à une meilleure gestion du stress	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre à gérer le stress pour mieux communiquer• Les bases de l'affirmation de soi (assertivité et DESC).• La notion de « juste distance »• Optimiser les stratégies individuelles par des outils et méthodes comportementales et cognitives• Etre à l'écoute et en relation avec le patient
--	---