

Gestion du stress en situation professionnelle

Savoir gérer son stress est essentiel pour les agents du secteur santé, régulièrement confrontés à des situations complexes : surcharge de travail, tensions relationnelles, urgences... Ces contraintes impactent leur équilibre personnel et professionnel, ainsi que l'efficacité collective et donc la qualité des soins.

Par l'expérimentation d'un large choix d'outils pratiques et la sélection de solutions personnalisées, cette formation apporte des réponses concrètes applicables au quotidien, dans une approche renforçant la confiance en soi, pour mieux canaliser ses émotions et améliorer sa communication afin de préserver un climat de travail serein.

PUBLIC VISÉ :

- Tous les agents exerçant dans les établissements sanitaires, sociaux et médicaux sociaux, y compris le personnel médical

ORGANISÉ PAR :

- Santé Académie

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 8 à 15 participants

DURÉE :

- 3 jours (2+1)

PRÉREQUIS :

- aucun

OBJECTIFS

- Prendre conscience de ses comportements
- Identifier son propre stress et ses mécanismes
- Connaître les effets du stress sur la prise de décision
- Mobiliser des outils pour faciliter les relations de travail et agir sur son stress
- Identifier ses freins aux changements
- Développer la confiance en soi
- Apprendre à mieux communiquer en situation stressante
- Construire des relations positives et contribuer au mieux-être collectif

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Analyse des pratiques et **auto-diagnostics**
- **Expérimentations** d'outils psycho-corporels et cognitivo-comportementaux **tout au long de la formation**
- Appropriation progressive et pérenne des outils de gestion du stress grâce à la **dynamique collective**
- **Mises en situation et jeux de rôle**
- Construction d'un **plan d'action individualisé**, concret et enrichi par une intersession sur le terrain

PROGRAMME

Jour 1 – Prendre conscience et identifier son stress

- Accueil, analyse des situations vécues comme stressantes
- **Auto-évaluations** (tests validés) : repérer les manifestations physiques, psychiques et cognitives
- Cartographie collective des stressés, spécificités en santé
- Comprendre les effets du stress sur la prise de décision et les mécanismes de l'épuisement
- Le **plan d'action individualisé**, fil rouge de la formation : définir ses objectifs personnels

Jour 2 – Expérimenter des outils et renforcer ses ressources

- Agir sur son stress et mieux réguler ses émotions : découverte par l'**expérimentation d'outils psycho-corporels** : respiration, pleine conscience, relaxation flash, sophrologie, yoga (...)
- Renforcer sa confiance en soi par la psychologie positive : **exercice en sous-groupe de restructuration cognitive**
- Exercices et mises en situation de **communication** : PNL, écoute active, assertivité, gestion des conflits
- Sélection des outils à tester en intersession

Intersession (2 à 4 semaines)

- **Mise en pratique sur le terrain** des outils sélectionnés
- « Chasse aux ressources »

Jour 3 – Approfondir et pérenniser la gestion du stress

- Retour d'expérience sur la pratique des outils, identification des freins au changement
- Mutualisation des bonnes pratiques via l'**intelligence collective**
- Cultiver la sérénité au quotidien : sommeil, recentrage, hygiène de vie : **exercices pratiques**
- Construire des relations positives et développer une culture de soutien mutuel : **jeux de rôle**
- Finalisation et engagement sur son plan d'action personnalisé