

Gestion du stress et prévention du burn-out Pour le personnel des établissements de soins

Description :

La pandémie a occasionné plus de stress dans la gestion du quotidien professionnelle.
Il est donc essentiel en cette période de prévenir les risques psychosociaux en proposant une méthodologie de gestion du stress adaptée à la situation. Cette formation peut-être incluse dans votre DUERP dans le cadre des actions entreprises pour prévenir les risques psycho-sociaux

Objectifs :

- ✓ Comprendre les origines et le mécanisme du stress pour le canaliser
- ✓ Prendre conscience des situations de stress spécifiques à la profession exercée
- ✓ Adopter une méthodologie et des outils de gestion du stress adaptés
- ✓ Agir en prévention du burn-out
- ✓ Agir dans le cadre d'une action de prévention des risques psychosociaux, en lien avec la pandémie de COVID
- ✓ Mettre en application une boîte à outils de gestion du stress avec transmission d'exercices simples et accessibles à tous, dans différents contextes
- ✓ Transmettre par la pratique des exercices de relaxation, de respiration, sophrologie, méditation, gestes et postures

Programme

Test 1 : positionnement initial sous forme de questionnaire préalable

1. Prévention du burn-out :

Test de gestion du stress et de prévention du burn-out

Cas pratique : temps d'échanges, études de cas

Temps de parole où chaque stagiaire a la possibilité d'exprimer des difficultés auxquelles il a pu être confronté dans l'exercice de sa profession

2. A mi-parcours de la pandémie, comment conserver énergie et concentration au travail :

Reconnaitre ses limites et prendre en considération ses besoins essentiels :

Apprendre à gérer le stress par des exercices simples et accessibles à tous, pouvant être inclus dans la journée de travail.

Cas pratique : reprendre des études de cas exposées dans la partie 1 (la problématique) et proposition d'action en terme de gestion du stress et de maintien/développement de la qualité de vie au travail (la solution)

3. Pratique des exercices de gestion du stress proposés en partie 2 :

Passer à l'action, mettre en place des solutions

Ici une « boîte à outil » pratique est proposée au stagiaire : Respiration/relaxation :sophrologie/méditation

Retours et échanges sur les bienfaits ressentis par les stagiaires

4. Mise en place d'un plan d'action de gestion du stress et de prévention du burn-out pour les 6 prochains mois

A l'aide d'un document type, chaque stagiaire individuellement, prendra un temps pour réfléchir à ce qu'il souhaite mettre en place dans son quotidien pour « rester en forme et concentré sur le travail, malgré des conditions de travail modifiées par l'apparition du covid et son impact sur la pratique professionnelle

Test 2 : positionnement final

Durée : 1 jour soit 7h00



Date : A déterminer selon votre planning....et le nôtre

Format : En présentiel ou à distance en visio-conférence

Lieu : En établissement : Nous nous déplaçons sur votre site
Ou Ressources et Sérénité, 535 route des Lucioles, 06560 Valbonne Sophia-Antipolis

Tarif : nous consulter (forfait en fonction du nombre de journées commandées)

Public concerné/ pré-requis : Toute catégorie socio-professionnelle/ Être en activité en présentiel/ télétravail/ou en activité partielle

Méthodes pédagogiques :

La pédagogie utilisée se veut active et participative. Elle s'appuie sur les interrogations et observations amenées par les participants.. Etude à partir de situations concrètes amenées par les participants. Mise en situation, pratique d'exercices de gestion du stress adaptés à la pratique professionnelle

Formateur/trice assurant la formation : Expert(e) dans le thème abordé