

Intitulé

Gestion du stress et
prévention de
l'épuisement professionnel

Référence

FOR 514

Public ciblé

Professionnels exerçant en
milieu médical ou médico-
social

Prérequis

Aucun

Formateur

Mr Frédéric PIZZO

Psychologue du travail, Formateur

Lieu

- À Mende en inter
- Sur l'établissement (en intra)

Durée

- 2 journées + 1 journée
- 21 Heures de formation

Prix Inter / par personne *

269€ / jour / personne

Prix Intra / hors frais annexes

1 300 € / jour / Hors frais annexes

*Net de TVA par décision d'exonération de la
DIRRECTE OCCITANIE du 03 Juin 2019

F004B

Formation

Gestion du stress et prévention de l'épuisement professionnel

Objectifs opérationnels

- Comprendre et analyser ses propres facteurs de stress, tant d'un point de vue personnel que professionnel,
- Être capable d'identifier les signes annonciateurs d'un burnout,
- Être capable d'identifier ses propres réactions psychologiques, physiologiques et comportementales en situation de stress,
- Apprendre à gérer son stress par l'utilisation de techniques reconnues par la médecine,
- Savoir utiliser des techniques de communication non-violente en situation de stress.

Objectifs pédagogiques

- Connaître les facteurs physiologiques, psychologiques et comportementaux en œuvre en situation de stress,
- Savoir distinguer les caractéristiques du stress chronique et du burnout,
- Comprendre le fonctionnement des techniques de gestion du stress et de communication en situation de stress ?
- Connaître les démarches et acteurs à mobiliser pour faire face à un état de stress, de burnout,

Contenu

- Le stress et le burnout : aspects psychologiques, physiologiques et comportementaux,
- Les principaux facteurs de stress (perçus et non-perçus),
- Gérer son stress : la technique de la cohérence cardiaque / le training autogène de Schultz,
- Pratique d'exercices de gestion du stress,
- Identifier et prévenir les situations sources de stress dans un cadre professionnel
- Communiquer de manière non-violente en situation de stress : principes et méthode (le DESC),

Méthodes et moyens pédagogiques

- Études de cas et jeux de rôles.

Évaluation des résultats

ATL Formation met en œuvre un dispositif d'évaluation permettant de mesurer la progression des acquis des participants, et d'adapter l'intervention. Pour ce faire, les outils et méthodes à disposition sont :

- Une auto-évaluation initiale de connaissance/compétences : qui permet à chacun de se situer dans sa pratique professionnelle et de cibler ses objectifs et ses besoins en formation.
- Une évaluation par objectif : à la fin de chaque objectif pour mesurer l'acquisition des compétences.