

En France, 50% des arrêts maladie ont pour origine le stress. Les professionnels en état de stress peuvent être poussés à commettre des erreurs ou bien s'épuiser. Cette formation sur la gestion du stress pour les professionnels de santé ou non vise à favoriser la qualité du travail effectué par l'amélioration du bien-être du personnel. Apprendre à mieux gérer son stress, c'est mieux se connaître pour anticiper ses propres réactions face à une émotion ou situation et donc mieux vivre ce moment. La prévention des risques psychosociaux participe ainsi au « prendre soin de ceux qui soignent ».



## Compétence(s) visée(s)

Mieux gérer son stress grâce à son auto diagnostic, à la détection de ses agents stresseurs et à l'adoption des bonnes attitudes.

## Objectifs de la formation

- Comprendre la notion de stress.
- Identifier les facteurs de stress et leurs manifestations.
- Comprendre l'impact du stress pour les soignants, l'équipe, les patients, l'établissement.
- Identifier les sources de stress.
- Diagnostiquer son propre stress.
- Mieux connaître ses émotions pour mieux gérer son stress.
- Gérer le stress dans la relation soignant/soigné.
- Savoir adopter les bonnes attitudes pour gérer son stress.
- Comprendre les rôles de l'équipe soignante.

## Contenu

### 1. Les principes du stress

- Définition du stress.
- Les enjeux de la gestion du stress au travail.
- Les facteurs d'apparition du stress (perte de contrôle, inattendu, nouveauté, image de soi).
- La distinction entre le « bon » et le « mauvais » stress.

### 2. Les différentes manifestations du stress et leurs conséquences

- Les manifestations du stress (Les manifestations biologiques, physiologiques, l'impact du stress dans les relations avec l'entourage).
- Le stress aigu : Caractéristiques et conséquences.
- Le stress chronique : caractéristiques, effets, conséquences.
- Les effets positifs et négatifs du stress.

### 3. Le stress dans la relation soignant/soigné :

- Les difficultés dans la relation soignant/soigné :
  - L'évolution de la relation soignant/soigné : Du patient passif au patient actif, l'impact des exigences qualitatives des patients sur le stress des soignants.

- Les situations critiques : Les demandes excessives ou inadaptées, les plaintes, le manque de reconnaissance, l'agressivité, les plaintes excessives des proches.

- Faire face au stress dans la relation soignant / soigné : La distance professionnelle, l'empathie pour comprendre la réalité du patient Les sources de stress

### 4. Analyse de cas vécus par les participants.

- Les sources intrinsèques du stress (manque de confiance, émotivité, manque de préparation...)
- Les sources extrinsèques du stress (l'organisation, l'équipe, les patients, une situation d'urgence...).

### 5. Les méthodes et techniques de gestion du stress

- La démarche de gestion du stress au travail dans le contexte extra professionnel : l'hygiène de vie, la nutrition, les produits psychoactifs.
- Les techniques de respiration.
- Les aliments anti-stress.
- Les techniques de développement personnel.
- Les temps de repos efficaces : le sommeil, les moments de détente, les exercices de respiration.



PUBLIC TOUT LE MONDE



PREREQUIS AUCUN



PÉDAGOGIE APPORTS THÉORIQUES EN PÉDAGOGIE ACTIVE EXERCICES PRATIQUES SUR POSTE DIAPORAMA (TRANSMIS AUX PARTICIPANTS), VIDÉOPROJECTEUR ET ORDINATEUR QCM



SANCTIONS ATTESTATION DE STAGE



PRIX 1400 € H.T



DURRE 28H

## Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation

### AVANT

Questionnaire de positionnement

Tour de table de recueil des attentes

### PENDANT

Evaluations formatives régulières par le formateur  
 Evaluation sommative des connaissances à chaud  
 Evaluation sommative de la qualité de la formation à chaud  
 Délivrance d'un certificat de réalisation de la formation

### APRES

Bilan téléphonique avec le client  
 Bilan téléphonique avec le formateur  
 Évaluation du transfert des acquis et mesure d'impact (de 1 à 3 mois)

