

Mieux réagir face au stress au travail

La formation a pour objectif de fournir aux participants des outils pour mieux identifier l'origine de leurs réactions sous stress et pour pouvoir mettre en place des actions appropriées pour y réagir. Ces outils contribuent à une prise de distance et à un mieux être qui permet de faciliter l'accompagnement. Cette formation de base de deux jours permet aux équipes de mieux comprendre les dynamiques des émotions et de s'approprier des outils simples et efficaces pour mieux communiquer en situations professionnelles.

OBJECTIFS

- ✓ Identifier et comprendre les émotions
- ✓ Identifier les comportements de défense en situation de stress
- ✓ Utiliser des outils pour réguler ses émotions et le stress au quotidien
- ✓ Développer des relations interpersonnelles constructives
- ✓ Utiliser des outils pour gérer son stress au travail

CONTENU

NIVEAU 1 | matin | 3 h 30

- Identifier et comprendre les émotions
- Identifier les émotions de base
- Reconnaître les besoins liés aux émotions
- Se connaître soi-même dans sa zone émotionnelle
- Les comportements de défense face au stress
- Les réflexes primitifs : la fuite, la confrontation, l'immobilisme
- Les sept principaux mécanismes de défense

NIVEAU 1 | après-midi | 3 h 30

- Réguler les émotions au quotidien
- Mécanisme physiologique, utilité, signaux d'alerte, causes et conséquences du stress
- Construire sa boîte à outil

NIVEAU 2 | matin | 3 h 30

- Décrypter les relations humaines pour les améliorer
- L'analyse des échanges interhumains
- Les sous-personnalités qui nous animent
- Utiliser une communication adaptée pour développer des relations constructives
- La communication bienveillante ou CNV
- L'écoute active

NIVEAU 2 | après-midi | 3 h 30

- Apprendre à gérer son stress au travail à l'aide d'outils pratiques
- Le conditionnement positif
- Le lâcher prise
- L'EFT : technique de libération émotionnelle



Formateur
Gaëlle Banton



Durée
2 jours (14 heures)



Public
Professionnels travaillant au contact de personnes accompagnées en établissement sanitaire, social et médico-social
10 stagiaires maximum



Prérequis
Aucun



INTRA ou INTER-établissements



Prix
INTRA : 1 350 €/jour pour le groupe
INTER : 300 €/jour/personne

Modalités techniques et pédagogiques

- Modalités de mise en œuvre : présentiel ou classe virtuelle
- Éléments matériels et techniques : enregistrement vocal de relaxation, mémo des autres outils de régulation émotionnelle
- Modalités pédagogiques en lien avec les objectifs : apports théoriques, exercices pratiques réutilisables par le professionnel, utilisation d'outils de communication, relaxation et de visualisation

Suivi et évaluation des acquis

- Recueil des attentes du commanditaire et des stagiaires
- Suivi de l'exécution de l'action : émargement par demi-journée
- Évaluation des acquis à l'entrée : pas de procédure de positionnement
- Évaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'une attestation de fin de formation : questionnaire