

# FICHE PROGRAMME

## Gestion du stress Niveau 1 - 3 jours

**Format :** Présentiel

**Type d'action :** Action de formation

**Votre contact :** Nadia LAVEDRINE - [ideaconseil86@gmail.com](mailto:ideaconseil86@gmail.com) - 0624730046

**Tarif :** 3000.00 € net de taxe

**Durée de la formation :** 21.0 heures soit 3.0 jours

**Public visé :** Tout public, Professionnels de santé

**Prérequis :** Aucun prérequis spécifique n'est demandé

**Modalités et délais d'accès :** Formation intra - A convenir entre l'organisme et le client

### OBJECTIFS DE LA FORMATION & COMPÉTENCES VISÉES

Décrire le mécanisme neuro physiologique du stress

Citer les différents facteurs de stress (patients et professionnels)

Identifier ses propres comportements et symptômes de stress

Connaitre le principe des mécanismes de défense (fuite, attaque, manipulation)

Identifier les liens stress/agressivité

Mettre en œuvre les exercices rapides de détente et prévention adaptés au milieu professionnel pour les patients

Réaliser des exercices longs de détente

Connaitre les différentes situations et causes de stress pour les patients

Connaitre les situations et causes de stress pour les professionnels

Citer les liens stress des patients et comportements agressifs

Décrire les techniques de désescalade des comportements agressifs

Citer les axes personnels d'amélioration de la gestion de son stress

### MODALITÉS DE SUIVI ET D'EXÉCUTION DE LA FORMATION

Un positionnement initial oral est prévu pour évaluer le niveau de connaissance des stagiaires. L'objectif est de permettre au formateur de s'adapter.

Le formateur évalue la progression pédagogique tout au long de la formation au moyen de mises en situation, de tests, travaux pratiques.

Une évaluation des acquis orale est prévue en fin de formation.

Une évaluation de satisfaction à chaud de la formation est remise en fin d'intervention.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

L'apprenant est au cœur de la relation pédagogique : étude de cas concrets, exposés, débats, exercices pratiques de relaxation, tests.

Apport de connaissances théoriques.

A l'issue de la formation, un certificat individuel de formation sera remis à chaque participant.

**PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION**

<p>MODULE 1 : Connaissance du mécanisme de stress, fonction "d'alerte"</p>	<p>Physiologie du stress (système sympathique et parasympathique). Le processus de stress : les modifications physiologiques, physiques et cognitives, liées aux libérations d'adrénaline et de cortisol. Fonction et place de la peur dans ce mécanisme « d'alerte ». Différents facteurs de stress des patients : la maladie et ses différentes représentations ; les situations de « soins » et le stress engendré par ses différentes situations : liste des peurs. Différentes « peurs » liées à la situation de « prendre » soin pour les professionnels.</p>	<p>07h00</p>
<p>MODULE 2 : Modifications "comportementales " des patients liées à leur stress</p>	<p>Le principe des mécanismes de défense : adaptation comportementale face à un danger (fuite, attaque, manipulation). Les enjeux formels et informels du face à face (reconnaissance, estime et affirmation de soi) Place et difficultés de l'expression des émotions dans le processus interrelationnel : le QE (Quotient Émotionnel). Le mécanisme du comportement agressif, les techniques de désescalade. Les caractéristiques de la « validation émotionnelle » des patients.</p>	<p>07h00</p>
<p>MODULE 3 : Identification de nos ressources et axes de progrès dans la gestion du stress des patients et des professionnels</p>	<p>De l'estime à la confiance puis à l'affirmation de soi : le principe de la pyramide du développement de ses compétences relationnelles. Adaptation et gestion des comportements agressifs : technique de reformulation, désescalade, écoute active. Les techniques de communication verbale et non verbale nécessaires à la gestion de ces situations : capacité de distanciation, écoute, expression des émotions. Exercices pratiques rapides (postures et respiratoire) pour faire réaliser une détente aux patients stressés.</p>	<p>07h00</p>

**ACCESSIBILITÉ HANDICAP**

En cas de besoin spécifique d'accessibilité, contacter IDEA Conseil pour étudier au mieux votre demande de faisabilité.

**DIVERS**

Prévoir une tenue confortable, un plaid et un tapis

Mis à jour janvier 2024