

IDENTIFIER LE STRESS ET APPRENDRE À LE RÉGULER



Objectifs

Identifier les sources et les mécanismes du stress et agir face aux situations stressantes - Apprendre les outils psycho-corporels agissant sur l'abaissement du niveau de tension interne - Apprivoiser ses émotions pour plus d'aisance dans sa vie professionnelle

Contenus

Le stress : apports théoriques : Qu'est-ce que le stress ? Différents facteurs de stress et formes de stress. Processus chimique du stress. Les causes spécifiques du stress liées aux métiers de l'accompagnement et du soin Les mécanismes psychologiques du stress : – Le modèle de Karasek – Les « coping » ou stratégies d'adaptation Stress et performance : Le stress dans les situations d'accompagnement et de soins Les difficultés dans la relation soignant/soigné, l'évolution de la relation soignant/soigné : Questionnement autour du stress dans la relation soignant/soigné. L'impact des exigences qualitatives des résidents sur le stress des soignants. Comment gérer : les demandes excessives ou inadaptées – les plaintes, les plaintes excessives des proches, le manque de reconnaissance, l'agressivité Les méthodes de prévention et de gestion du stress : Les techniques de relaxation et de respiration (cohérence cardiaque, ...)

Pré-requis

Aucun

Public concerné

Validation

Attestation de fin de formation