

# SANTÉ & SOCIAL

## GESTION DU STRESS EN SITUATION DE TRAVAIL



### Objectifs

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

### Contenus

#### 1. Le stress : apports théoriques

- Qu'est-ce que le stress ?
- Fonctionnement de l'adaptation au stress
- Processus chimique du stress
- Les 4 ingrédients du stress
- Les réflexes archétypaux et les mécanismes de réactions mis en œuvre

#### 2. Stress dans les accompagnements et les situations de soins

- Questionnement autour du stress dans la relation accompagnant/accompagné
- Comment gérer :
  - Les exigences des résidents
  - Les demandes excessives ou inadaptées
  - Les plaintes des soignés et des proches
  - L'agressivité
  - Le manque de reconnaissance
- L'impact des pensées et des émotions sur le comportement et leurs interconnexions permanentes
- Passer de l'émotion sujet à l'émotion objet pour mieux apprivoiser ses émotions et celles d'autrui

#### 3. Les méthodes de prévention et de gestion du stress

- Les pratiques de sophrologie, de relaxation et de respiration (cohérence cardiaque, mouvements libérateurs de tensions, recentrage, retour au calme, respiration aux 3 niveaux...)
- Les techniques de tension détente et leurs effets sur le système nerveux

- Les pratiques corporelles pour se défatiguer et récupérer rapidement, se redynamiser (mouvements corporels, automassage...)
- Les techniques flashes pour instaurer des réflexes au quotidien

### Prérequis

Pas de prérequis nécessaire.

Il est toutefois recommandé que l'inscription à cette formation soit volontaire car elle nécessite un engagement et une volonté de mieux se connaître.

### Méthodes pédagogiques

- Prise de contact, tour de table pédagogique, brise-glace
- Apports théoriques et mises en situation pratiques
- Alternance de pratiques en groupe, binôme et individuelle, mises en œuvre expérientielles de pratique de communication, d'écoute active, de sophrologie ludique, d'outils de coaching, de jeux, de techniques d'animation participative et d'échanges entre les participants
- Partage et analyse à partir des situations professionnelles vécues
- Questionnaire initial et final
- Document de synthèse et aide-mémoire

### Public concerné

Toute personne concernée par le stress professionnel dans le cadre de la relation de soin.

# GESTION DU STRESS EN SITUATION DE TRAVAIL



## Validation

Attestation de formation

## Modalités de recrutement

**Seuil d'ouverture : 6 participants**

Session possible en intra, nous contacter

Parcours possible tout au long de l'année, nous consulter

## Proposition de dates

Dates : A convenir

## Durée

2 jours – 14 h - 2 journées de 7 heures

## Modalités et délais d'accès à la formation –Dates

Inscription auprès de l'organisme de formation

Délais : 15 jours avant le début de formation

## Intervenant

Formatrice spécialisée en gestion relationnelle au travail

## Coût de la formation

Tarif individuel : 294 euros pour les 2 jours

Tarif groupe : nous consulter

## Modalité de financement

Plan de développement des compétences  
OPCO

## Accessible aux personnes en situation de handicap

Formation réalisée par

**GRETA AUVERGNE**

Site pédagogique Yzeure

Lycée Jean Monnet

03 400 YZEURE

[www.greta-auvergne.fr](http://www.greta-auvergne.fr)

## Contact

Hervé COUPERIER, conseiller en formation

Tél : 04 70 46 99 00

[herve.couperier@ac-clermont.fr](mailto:herve.couperier@ac-clermont.fr)