

# 5 | Efficacité professionnelle et développement personnel

## GÉRER SES ÉMOTIONS ET SON STRESS



**Durée : 2 jours**



**Intervenants**

Psychologue clinicien, coach professionnel, sophrologue



**Public visé et prérequis**

- Soignants et non soignants soumis au stress dans leur travail

- Pas de prérequis

### Objectifs et compétences professionnelles visés

- Comprendre le mécanisme du stress pour pouvoir le gérer
- Identifier sa personnalité et ses stratégies face au stress
- Acquérir des techniques et outils (physiques, psychiques et émotionnels) efficaces et utilisables dans le contexte d'un exercice professionnel
- Élaborer une stratégie personnelle proactive pour une meilleure performance et un mieux-être au travail

### Programme de la formation

#### Les mécanismes du stress

- Définitions et physiologie du stress
- Les apports de Hans Selye sur le stress et son impact sur la santé
- Les différentes phases du stress
- Les trois cerveaux, leurs rôles et leur interaction dans la gestion du stress et des émotions
- Le lien entre événements, pensées, émotions et comportements

#### Les effets du stress sur notre santé physique et mentale et l'incidence sur la qualité de notre relation avec le patient, notre activité professionnelle, voire la qualité des soins prodigués

- Les réponses émotionnelles
- Les réponses cognitives
- Les réponses corporelles
- Les incidences

#### Les solutions pour faire face : les capacités de coping et modèles comportementaux

- Centré sur les pensées
- Centré sur l'émotion
- Centré sur les comportements

#### Les quatre étapes de la communication non violente (selon Marshall Rosenberg) pour éviter ou désamorcer les situations conflictuelles

- Observation des faits concrets
- Identification et expression des sentiments
- Reconnaissance des besoins révélés par les sentiments
- Formulation d'une demande claire, concrète, positive et négociable

#### Faire face lorsque le conflit est inévitable

- Les étapes qui arrivent au conflit
- Comment arriver à partager et à dialoguer pour faire émerger des solutions et sortir du conflit
- L'écoute bienveillante

#### La régulation des émotions

- Les quatre émotions principales : peur, colère, joie et tristesse
- Rôles et fonctions
- Expression et régulation des émotions

#### Cas pratiques : application des techniques d'autogestion des émotions et du stress face aux situations de soin

#### Les techniques de sophrologie au service de la récupération physique et mentale

#### L'importance des modérateurs de stress dans la prévention générale

- Sommeil
- Sports et loisirs
- Soutien social, familial, affectif
- Systèmes de valeurs
- Alimentation
- Gestion du temps

Tarif et dates Inter : Consulter le calendrier des formations Inter

Tarif Intra/groupe (présentiel, distanciel, sur-mesure) : Nous contacter