

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