



Programme de formation :
Gestion de stress

L'objectif de la formation :

Les professionnels de la santé et du travail social sont particulièrement impactés par le stress au travail. Qu'il s'agisse des situations d'angoisse, de douleur, de précarité, de vulnérabilité, de troubles du comportement..., les professionnels sont fortement sollicités émotionnellement, moralement et physiquement. Certains effets de l'épidémie du Covid ont accentué cette pression.

Les effets du stress chronique altèrent la santé physique et mentale, la qualité de vie et la qualité des relations sociales. Ils provoquent de l'épuisement professionnel et impactent directement la qualité des prises en charge.

Pourtant le stress est un système adaptatif essentiel à la vie, permettant de surmonter les agressions de la vie quotidienne, de s'adapter aux changements et à la nouveauté, de développer sa créativité, sa motivation et son énergie.

L'apprendre à mieux gérer son stress constitue un enjeu majeur dans la prévention de l'épuisement professionnel et dans la promotion de la qualité des prises en charge.

Cette formation a pour finalité de permettre aux professionnels de la santé et du travail social d'apprendre à **apprivoiser son stress et à promouvoir le bien-être au travail**.

Les objectifs pédagogiques :

- Comprendre le mécanisme du stress et repérer ses différentes étapes
- Identifier les facteurs de stress
- Utiliser des techniques de régulation du stress
- Accompagner les personnes prises en charge et les collègues à apaiser leur stress
- Adapter sa communication pour apaiser les situations de stress
- Organiser son emploi du temps et son environnement pour réduire le stress
- Connaître et intégrer les facteurs de protection du stress dans les actes de la vie quotidienne

Public, prérequis et effectif :

Professionnels de santé et du travail social.

Pas de prérequis.

14 stagiaires maximum par session de formation

Durée et lieu de la formation :

La formation dure 21 heures réparties sur 3 jours : 2 jours + 1 jour (intersession de 3 à 4 semaines)

Les horaires : 9h-12h30 et 13h30-17h

Les dates :

La formation se déroulera au :

Contenu de la formation :

Jour 1 :

- Connaître le fonctionnement du système nerveux central et le mécanisme du stress
- Utiliser la cohérence cardiaque pour réguler le système nerveux
- Comprendre le fonctionnement du cerveau et des comportements en situation de stress
- Identifier le fonctionnement du stress dans le rythme circadien
- Estimer la qualité de son sommeil
- Acquérir les bases de l'autohypnose pour apprendre à gérer son stress et gérer son sommeil
- Reconnaître les facteurs de stress

Jour 2 :

- Identifier les 3 états du stress
- Analyser les effets de l'excès de mauvais stress
- Appliquer la méditation pleine conscience pour réguler son stress
- Repérer les effets de la peur, de l'angoisse, de l'anxiété et de la douleur dans les situations de stress
- Connaître et repérer les signes d'épuisement professionnel
- Traduire nos émotions en besoin à satisfaire
- Intégrer les facteurs de protection contre le stress dans la vie quotidienne
- Evaluer son niveau de stress et repérer ses déclencheurs de stress

Jour 3 :

- Evaluer le niveau de stress dans mon environnement de travail
- Concevoir un plan de réduction du stress dans mon environnement de travail
- Apprendre à apaiser le stress des personnes accompagnées et des collègues
- Concevoir et appliquer une routine de bien-être dans la vie quotidienne et dans le cadre du travail
- Acquérir des techniques de thérapie manuelle (massage et automassage) pour me détendre et accompagner les autres à se détendre
- Adapter mon mode de communication en situation de stress

Le formateur :

Kevin Delépine assurera la formation. Il est consultant-formateur et thérapeute.

Il a travaillé comme éducateur et chef de service pendant une vingtaine d'année en institution auprès de personnes traumatisées avec des troubles du comportement sévères.

Il est expert en santé publique spécialisé dans la souffrance psychique et il est consultant certifié en risques psychosociaux. Il est thérapeute et accompagne notamment des personnes dans la gestion du stress et de l'épuisement professionnel.

Il enseigne les arts martiaux depuis 25 ans et pratique des disciplines associées depuis 40 ans (méditation, exercices de respiration, étirements).

Il a adapté des méthodes d'hypnose, de méditation, de respiration et de thérapie manuelle (shiatsu) dans les techniques de régulation de stress et des émotions.

Modalité d'évaluation :

L'évaluation de l'acquisition des compétences se fera :

- Par des jeux de questions/réponses à la fin de chaque module
- Les mises en situations et les mises en pratiques régulières

A la fin de la formation, les stagiaires recevront une attestation de suivi de formation et l'évaluation des compétences acquises.

Moyen technique :

Une grande salle (minimum 25 m²) avec des chaises.

Cette formation ne nécessite pas de matériel spécifique.

Indicateur de résultats :

Satisfaction :

Tarif :

En intra : 2550 euros pour 3 jours + les frais de déplacement

En inter : 390 euros par personnes pour 3 jours

Contact

Contacter le cabinet Kintsugi Développement ou Kevin Delépine :

2 rue Emile Marcesche, 56100 Lorient

Tel : 06 61 60 12 27

Mail : kdelepine@yahoo.fr

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Le cabinet Kintsugi Développement est entièrement engagé dans la défense des principes de « l'égalité des droits et des chances et la participation » des personnes en situation de handicap.

Toutes nos formations seront adaptées à toutes les situations de handicap pédagogiquement, techniquement et matériellement pour permettre la participation de tous.

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invités à nous contacter directement pour élaborer les adaptations et les ajustements nécessaires à leur participation et à leur confort.