

PROGRAMME DE FORMATION

Le stress professionnel : Comprendre, gérer et prévenir.

Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00
Mail : inscription@cerf.fr

Durée

5.00 jour(s)
35:00 heures

Public

Tout personnel soignant, social, éducatif ainsi que des collectivités et des divers services confronté ou ayant à gérer des contextes professionnels particulièrement stressants (deuil, violence, souffrance des publics en charge).

Participants

Mini : 6 p. Maxi : 14 p.

Objectifs de la formation

Identifier les processus corporels et psychologiques liés au stress généré par un contexte professionnel spécifique.

Utiliser des méthodes et outils permettant de limiter, de gérer et d'évacuer le stress.

Programme

Connaissance des processus corporels et psychologiques liés au stress :

- Stress positif, stress négatif, stress aigu, stress chronique (notion d'énergie).
- Biologie du comportement.
- L'émotionnel au coeur du stress. Les facteurs stressants.
- Manifestations physiques du stress.
- Effets du stress sur la santé - Interactions de trois systèmes biologiques : neuronal - hormonal - immunitaire.

Gestion du stress :

- Limiter et éviter les situations stressantes.
- L'affirmation de soi.
- Coping : stratégies d'ajustement à l'adversité ou comment faire face.
- Techniques psychocorporelles adaptées concourant à l'évacuation du stress, au maintien de l'équilibre psychique, à la récupération d'énergie, à la détente.

La gestion du temps et l'organisation comme facteurs limitant les situations de stress :

- Les rythmes biologiques et sociaux - Du bon usage de l'urgence - Choix de priorités.

La relation aux autres dans le contexte de travail.

Méthodes et supports

" Apports théoriques. Exercices. Techniques psychocorporelles. Échanges. "

Prérequis

Aucun

Modalités de positionnement et d'évaluation :

- en amont de la formation un questionnaire de positionnement est adressé au futur stagiaire afin d'apprécier à la fois ses acquis, ses besoins et ses attentes ;
- au début de la formation, les réponses à ce questionnaire sont le point de départ d'un travail de mise en commun autour des pratiques et attentes des participants ;
- au cours de la formation, de nombreux exercices, études de cas ou mises en situations permettent aux apprenants d'assimiler les savoirs et savoir-faire et au formateur d'appréhender, à l'aide d'indicateurs, si ces savoirs et savoir-faire sont à la fois acquis (ou en cours d'acquisition) et correctement mis en œuvre par les personnes formées.
- en fin de formation les participants sont invités à compléter une fiche « évaluation » leur permettant d'exprimer leurs appréciations et de faire état de leurs acquis vis-à-vis de l'action de formation.

À l'issue de la formation, CERF FORMATION délivrera, en fonction notamment des retours sur l'évaluation des acquis, une attestation de fin de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Les aménagements du dispositif pédagogique utiles à la compensation du handicap seront étudiés sur demande par notre référent handicap (referenthandicap@cerf.fr), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.