

> Prévenir et gérer son stress



Objectifs :

- Comprendre les mécanismes de stress et d'épuisement professionnel des soignants,
- Acquérir les outils et les techniques pour prévenir et lutter contre le stress,
- Préserver la qualité des soins et le travail d'équipe.



Public :

- Infirmière, aide-soignante, surveillante, personnel technique et administratif



Contenu :

Définition et caractéristiques du stress

- Description des différents types de stress (aigu, chronique, ...)
- Mécanisme de mise en oeuvre des états de stress

L'épuisement professionnel

- Du stress au burn out
- Les causes liées aux personnes et à l'environnement
- Les manifestations psychologiques, physiologiques et physique du stress
- Les conséquences du stress

Les moyens de ressourcement et les techniques de prévention

- Au niveau individuel et au niveau du groupe
- Les techniques de « distanciation »
- Développer les capacités relationnelles et les capacités de communication

Exercices pratiques

- Techniques d'écoute, d'expression verbale et non verbale
- Les techniques de relaxation, psycho-corporelles et respiratoires

Tenue recommandée

- Jogging ou vêtement ample

Méthode pédagogique :

Apports théoriques et exercices pratiques

Intervenants :

Médecin et psychologue

Durée :

2 jours

Dates :

4 – 5 octobre 2007
En intra : nous consulter

Coût :

En inter-établissement : 350 € / stagiaire
En intra : nous consulter