

Gestion du stress et prévention de l'épuisement

Objectifs

Gérer les situations de stress pour mieux vivre sa vie professionnelle.

Pré-requis

Aucun

Programme

Identifier et comprendre ce que sont le stress et l'épuisement professionnel à l'hôpital
La notion de stress et autres concepts proches : usure professionnelle, épuisement professionnel, burn-out, risques psychosociaux, fatigue compassionnelle
Les manifestations, causes, mécanismes et conséquences de l'anxiété, de l'agressivité, du stress et de l'épuisement professionnel : apports théoriques.
L'identification des situations de stress vécues à l'hôpital et les capacités à y faire face : analyses de situations et jeux de rôles.
Les éléments de son propre stress (exposition, capacité à faire face et manifestations psychosomatiques) : évaluation et tests.
Développer des ressources personnelles face au stress (ateliers d'analyse de situations et expérimentation de techniques)
Le recadrage des situations par une compréhension de l'autre et une verbalisation : l'art de savoir dire, et demander les choses et de savoir négocier dans les relations avec les patients, leur famille, ainsi qu'avec les collègues, les partenaires et la hiérarchie.
Les stratégies et moyens de dérivations du stress : gestion des émotions, sport, techniques de dérivations du stress, recherche d'un équilibre entre vie privée et vie professionnelle.
L'expérimentation de techniques psychocorporelles et cognitives de dérivation du stress : relaxation, cohérence cardiaque, méditation pleine conscience.
Engager une solidarité au sein de l'équipe pour gérer les patients difficiles
La coopération dans les situations de stress avec une reconnaissance des difficultés et une entraide.
La construction d'un processus relationnel ouvert, assertif et structurant avec les familles.
L'élaboration collective, dans des situations (ou avec des patients) difficiles et la recherche d'attitudes adaptées.
Le soutien des nouveaux professionnels face aux rapports souvent violents entre maladie, patient, famille, professionnels et pratique de soin.

PROFIL

Personnel soignant

INFOS COMPLÉMENTAIRES

Organisme : GRIEPS

Durée : 2 jours

Code stage : 1ASMACC09