



FORMATIONS **Pierre Flamion**

SANTÉ & GESTES D'URGENCE



Partie 1

PSYCHOLOGIE APPLIQUÉE

GESTION DU STRESS (PARTIE 1)





GESTION DU STRESS (PARTIE 1)

Objectif



Permettre de maîtriser ses émotions afin de faire face à des situations de stress. Reconnaître le stress et ses conséquences, identifier ses propres ressources mentales et physiques, maîtriser les différentes techniques de gestion du stress

- Décrire les mécanismes physiologiques et neurophysiologiques du stress
- Citer les différents facteurs de stress (personnels et professionnels)
- Connaître le principe des mécanismes de défense (fuite, attaque, manipulation)
- Identifier ses propres comportements
- Identifier les liens stress/agressivité
- Appréhender le phénomène du stress
- Mettre en place des réponses adaptées à la prévention et à la gestion du stress
- Offrir des outils concrets pour mieux le gérer au quotidien
- Mettre en place une relation de qualité
- Connaître les exercices de détente et récupérations adaptés au milieu professionnel
- Expérimenter physiquement les effets d'une détente physique sur l'aspect de « récupération » et de prévention

Public



Cette formation s'adresse à tous les personnels

Contenu (durée et contenu adaptables)



Séquence 1 : Connaissance du mécanisme de stress, identification du niveau de stress personnel et des stressseurs. Compréhension et analyse de son comportement

- Physiologie du stress, concept du cerveau triunique dont système autonome (sympathique et parasympathique)
- Processus de stress : Définition, facteurs (chocs, passages, hyper ou hypostimulation, événements, environnement)
- Notre niveau de stress et de stressseurs
- Adaptation aux stressseurs : Contexte professionnel, personnalité, environnement
- Différents types de violence, leurs manifestations et forme d'expression
- Conscience du corps : Compréhension et expérimentation physique de la notion d'équilibre et postures (pratique d'exercices de détente debout, assis et allongé)



GESTION DU STRESS (PARTIE 1)

Contenu (durée et contenu adaptables) (suite)



Séquence 2 : Connaissance de nos mécanismes de défense. Analyse de stratégies d'adaptation aux situations de stress ou d'agressivité

- Processus en jeu : Mécanismes de défense et adaptation comportementale face à un danger (fuite, attaque, manipulation)
- Comportements en milieu professionnel : Analyse de situations
- Difficultés relationnelles (communication) : Importance des représentations
- Place et difficultés de l'expression des émotions dans le processus interrelationnel : QE (Quotient Emotionnel)
- Croyances et valeurs.
- Désamorçage des pensées automatiques
- Corps conscient : Exercices de détente minute

Séquence 3 : Identification de nos ressources (mentales et physiques)

- Faire face et self-contrôle
- De l'estime à la confiance, puis à l'affirmation de soi : Le principe de la pyramide du développement de ses compétences relationnelles
- Cercle vertueux
- Capacités à prendre de la distance et du recul
- Communication verbale et non verbale, écoute, observation et toucher
- Adapter sa communication
- Technique de reformulation, de désescalade
- Les ressources possibles : Exercices de détente et de mise en « dynamique » : Mobilisation de nos capacités physiques et psychiques

Formateur



- Formateur professionnel issu du monde de la santé, ayant une longue pratique et expérimentation du stress professionnel et de sa gestion et des compétences pédagogiques opérationnelles des situations de formation
- Formé également à la technique psychomotrice du « corps conscient », qui permet de réaliser les exercices de détente sur la base de postures d'équilibre, solidité et sécurité et de travail sur la cohérence cardiaque

Locaux & matériels pédagogiques



- Ensemble du matériel pédagogique fourni par le prestataire de formation (matériel de projection, supports pédagogiques, matériels de détente physique, et documents pour les stagiaires...)
- Attestation de formation délivrée à chaque participant

Méthode & moyens pédagogiques



- Méthode active et participative
- Travaux individuels sous forme de tests et recherche en groupe partant de la fonction, des connaissances et l'expérience professionnelle des stagiaires
- Analyse de situations professionnelles
- Contextualisation - Décontextualisation - Recontextualisation
- Auto-évaluation, évaluation individuelle réflexive et collective



GESTION DU STRESS (PARTIE 1)

Documents remis



- Diaporamas, outils, bibliographie

Références dans le domaine de l'action



- Actions de formation pour cette thématique
- Gestion du stress (initiation et perfectionnement) et faire face aux comportements agressifs
- Centre Hospitalier Nord Deux-Sèvres (2011-2012)
- Clinique Capio à Puilboreau et Le Mail (2010/2011 /2012)
- Clinique de Villeneuve/Lot (2011/2012)
- Clinique Saint-Charles à Poitiers (2010/2011/2012)
- Polyclinique de Poitiers (2010/2011/2012)
- Centre Hospitalier Bor-Les-Orgues (2012)
- Formations en convention individuelles (2010/2011/2012)
- Animation d'ateliers
 - « Bien être au travail et prévention du stress » CPAM de Tulle (2011)
 - « Comment gérer le stress et les émotions des apprenants en soins d'urgence ? »
- Colloque des CESUS Strasbourg (2011)
- Communication : « L'émotion au cœur de l'apprentissage ? »
- Travaux de recherche
- Mémoire « Stress et formation à l'urgence » Université Créteil (2010)
- Master en Santé Publique : Ingénierie des Formations en Santé (Université Paris 13) en collaboration avec le laboratoire de recherche en Education pour la Santé

Durée



- 2 jours

Lieu



- Sur site
- 12 personnes maximum

