



# FORMATIONS Pierre Flamion

SANTÉ & GESTES D'URGENCE

Partie 2

PSYCHOLOGIE APPLIQUÉE



## GESTION DU STRESS (PARTIE 2)

### Objectif



#### Libérer son capital émotionnel !

Pour les personnes ayant déjà suivi un premier cycle de formation sur ce thème, l'objectif principal est d'approfondir et de continuer le développement des compétences relationnelles « envers soi-même et les autres », dans une harmonie et une efficacité relationnelle. Pour cela, les objectifs secondaires sont :

- Développer ses capacités personnelles d'adaptation (comportements) face aux différentes situations stressantes de travail et personnelles
- Identifier les axes de développement de son estime de soi
- Mettre en œuvre les étapes d'une gestion de ses émotions
- Adapter et utiliser ses émotions dans le face à face : Mise en œuvre de l'intelligence émotionnelle
- Réaliser des exercices physiques de relaxation (conscience du corps comme ressource)

### Public



- Cette formation s'adresse à tous les publics

### Programme



#### Module 1 : De l'estime de soi à la confiance en soi

- Pyramide de l'estime, confiance et affirmation (rappel)
- Identification des points faibles, restructuration cognitive positive des pensées automatiques
- Rôle de l'impossible perfection : Travail entre le moi imaginaire, souhaité et possible
- Plan d'action de la mise en œuvre de la confiance en soi

#### Module 2 : Les caractéristiques de l'intelligence émotionnelle (les 4 dimensions)

- Conscience du soi : Acceptation des émotions comme une énergie positive
- Gestion du soi : Authenticité des émotions, acceptation de ses émotions
- Conscience des autres : Affirmation, assertivité dans la relation avec des émotions
- Gestion des relations : Mieux vivre son intelligence émotionnelle dans le monde du travail : Recherche de l'harmonie personnelle et collective





## GESTION DU STRESS (PARTIE 2)

### Méthode & moyens pédagogiques



### 3 SUPPORTS DIDACTIQUES ET DECOUPAGE SEQUENTIEL

#### Module 1 - J1

- Introduction sur contenu et attente par temps de présentation individuel
- Rappels théoriques sur le mécanisme physiologique et psychologique du stress par diaporama : Travail d'appropriation des savoirs
- Diaporama et exposés sur les différents facteurs de construction/destruction de l'estime de soi
- Exercices pratiques de rédaction et identification des pensées automatiques (tableau de restructuration positive)
- Exercices de relaxation « prise de conscience et confiance » du corps

#### Modules 2 et 3 - J2

- Retour sur la séquence J1 par tour de table des participants
- Exercices rapides de relaxation (debout, assis) et longs : Savoir-faire et savoirs opérationnels
- Identification et expression des émotions primaires et secondaires
- Exposé oral sur le principe de partage d'émotions (à partir de photo langage)
- Tests sur l'identification de notre quotient émotionnel, nos capacités intrinsèques et extrinsèques de gestion de ce quotient
- Exercices de relaxation « le corps conscient »

### Formateur



- Formateur professionnel issu du monde de la santé, ayant une longue pratique et expérimentation des problématiques de prises en charge de soins complexes (urgences, oncologie, psychiatrie, rééducation, EPHAD, HAD) et des compétences pédagogiques opérationnelles des situations de formation (urgences, gestion du stress, douleur, fin de vie, éducation thérapeutique du patient, bientraitance...)
- Communication : « L'émotion au cœur de l'apprentissage ? » Colloque des CESU Strasbourg 2011
- Travaux de recherche : Master en Santé Publique : Ingénierie des Formations en Santé (Université Paris 13). Objectif : poursuite des travaux en collaboration avec le laboratoire de recherche « Education pour la Santé »

### Durée



- 2 jours

### Lieu



- Sur site
- 12 personnes maximum