



FORMATIONS Pierre Flamion

SANTÉ & GESTES D'URGENCE



BURN-OUT : GESTION DU STRESS ET COMMUNICATION

PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

Objectif



- Comprendre le phénomène du Burn-Out et savoir canaliser son propre stress
- Savoir s'écouter corporellement et apprendre à se calmer rapidement
- Connaître les bases d'une communication constructive
- Faire face aux situations relationnelles difficiles

Public



- Cette formation s'adresse à tout public

Programme



«La vie est un équilibre dynamique»

Pour exercer la fonction d'encadrement, d'accompagnement de façon efficace, durable et sereine, il est nécessaire de trouver et de maintenir en soi des équilibres fondamentaux : action-repos, tension-détente, écoute de l'autre-affirmation de soi.

Cette démarche constitue un moyen efficace de prévention de risques tels que le stress excessif, les relations conflictuelles et la spirale de l'épuisement professionnel.

Cette formation vise à faire prendre conscience de l'importance de maintenir les équilibres personnels, corporels et relationnels pour être à l'aise professionnellement et pour pouvoir s'adapter facilement aux changements qui se présentent à tout un chacun.

MODULE 1- LES ÉQUILIBRES CORPORELS ET PSYCHOLOGIQUES

- Connaître les mécanismes du Burn-Out et du stress
- Identifier les causes et les conséquences du Burn-Out
- Gérer ses émotions par la pratique de la cohérence cardiaque
- Cas pratique : gérer une surcharge de travail
- Connaître les concepts fondamentaux de la science du bien-être





BURN-OUT : GESTION DU STRESS ET COMMUNICATION

Programme (Suite)



MODULE 2 – ÉQUILIBRES RELATIONNELS

- Savoir écouter au-delà des mots pour une plus juste compréhension des situations
- Apprendre à conjuguer habilement écoute d'autrui et affirmation de soi
- Gérer des situations difficiles et conflictuelles avec calme et savoir, utiliser ses expériences dans une optique de coopération
- Définition et importance de l'intelligence émotionnelle
- Intérêt de la cohérence cardiaque dans le développement de l'I.E.
- Cas pratique : Définir et gérer des priorités

Méthode & moyens pédagogiques



- Diaporama
- Vidéoprojecteur
- Document pédagogique
- Apports théoriques
- Analyses et réflexions
- Études de cas concrets

Formateur



L'intervenante dédiée pour cette mission est diplômée du secteur médicale et exerce depuis de très nombreuses années en environnement hospitalier. Elle a acquis durant toutes ces années passées auprès des patients et des équipes soignantes une forte expérience, qu'elle transmet désormais en dispensant des formations spécifiques et techniques de l'accompagnement et la gestion émotionnelle au sein de la sphère médicale.

Responsable pédagogique



Pierre FLAMION, ancien enseignant CESU, titulaire d'un DIU enseignement soins d'urgence et risques sanitaires. Infirmier anesthésiste avec 15 ans d'expérience dans les SAMU de la région parisienne (94 et 92). Il est également réserviste d'intervention auprès de l'EPRUS (Etablissement de Préparation et de Réponse aux Urgences Sanitaires) à la Plaine Saint-Denis (93). Au cours de ces années, il a effectué différentes missions « sanitaires » dans les soins d'urgence à l'étranger : Pakistan, Haïti, Gabon, Côte d'Ivoire...

Durée



- 2 Jours

Lieu



- Sur site ou inter-entreprises
- Minimum 6 personnes – Maximum 12 personnes