

Programme de formation « Gestion du stress du cadre de santé »

Cette formation apportera à chaque participants une bonne connaissance des mécanismes du stress ; lui donnera la possibilité de mieux connaître ses stressseurs et son fonctionnement sous stress : identifier pour agir.

Ce module permet à chacun d'expérimenter différents exercices de gestion du stress et même d'envisager une vraie stratégie à long terme.

Vers l'amélioration du bien-être au quotidien.

1^{er} jour : La vision globale

La théorie du stress :

Mieux comprendre les mécanismes du stress pour mieux s'adapter .

- Définition
- La physiologie
- Les causes et les conséquences

La respiration : un outil majeur.

Les stratégies envisageables :

- Préventive : travail de fond.
- Ponctuelles
- D'urgence

La cohérence cardiaque.

Cerveaux gauche et droit en phase...

2^{ème} jour : Prise de conscience personnelle

Mise en situation et prise de conscience de nos fonctionnements face aux stressseurs.

Le stress une réaction non spécifique : que me fait vivre mon stress ?

- Identification des stressseurs personnels
- Identification de mes états de stress
- Concept de choix et d'estime de soi.

La gestion du stress :

- La prévention : se préparer / anticiper
- Présentation d'exercices de gestion du stress (sensations / respirations / visualisations)

L'ouverture et confiance en soi.

3^{ème} jour : Evaluation, révisions, supervision.

- Retour d'expérimentation
- Evaluation des outils et des stratégies
- Complément d'information
- Ouverture sur d'autres thèmes (sommeil, émotions...)

Evaluation de la formation