



MIEUX IDENTIFIER ET GERER LE STRESS LIE A L'EXPOSITION AUX TROUBLES DES COMPORTEMENTS DES USAGERS



Tous publics



Sur 2 journées

L'exposition quotidienne à des troubles des comportements est un facteur de stress important pour les professionnels amenés à y faire face. Dans le même temps, on sait que le stress de l'intervenant retentit sur la personne accueillie ou accompagnée et est un facteur d'aggravation, voire de maintien des comportements problématiques.

Connaître les mécanismes du stress et des réactions de stress, identifier les situations sensibles et signaux personnels, évaluer son niveau de stress et acquérir des outils et techniques pour réguler les manifestations physiques, apaiser la charge émotionnelle, faire face, développer des stratégies de prévention et de gestion des effets du stress, créer sa boîte à outils personnelle vont permettre de limiter les impacts de l'exposition à ces situations sur le professionnel. Un travail sur la communication en situation de stress permettra par ailleurs de limiter les impacts sur les comportements de l'utilisateur.

OBJECTIFS

Amener les participants à une meilleure gestion individuelle du stress s'insérant dans un cadre collectif d'intervention afin d'obtenir une amélioration graduelle de leur sentiment de maîtrise et de bien-être, de leur sentiment de compétence et de pouvoir d'agir.

Améliorer ainsi leurs interventions auprès des usagers posant des problèmes de comportement et contribuer à la prévention des risques d'usure professionnelle.

CONTENU DE LA FORMATION

Mieux comprendre les impacts des troubles des comportements des usagers

- Troubles des comportements des usagers et réactions des professionnels
- La fonction des comportements
- L'iceberg des comportements
- L'impact des perceptions et des croyances dans l'intervention

Comprendre les mécanismes du stress

- La vulnérabilité au stress
- Stress et cerveau
- Les différents niveaux de stress
- Stress ou anxiété?
- Les impacts sur le plan physique
- les impacts sur le plan émotionnel
- Les distorsions cognitives

Mieux évaluer

- Identifier ses situations à risque, ses déclencheurs
- Reconnaître ses indicateurs de stress
- Identifier ses émotions et ses pensées
- Supports d'observation au quotidien
- Outils d'évaluation : évaluer le stress vécu/perçu
- Evaluer les impacts de son stress sur les comportements de l'autre

Agir sur son stress, créer sa boîte à outils pour le prévenir et le gérer, limiter ses impacts

- La posture de l'intervenant
- Aménager l'environnement pour réduire les situations de stress
- Identifier et réguler ses émotions
- Les approches sensorielles et psychocorporelles
- Les techniques d'ancrage
- Identifier ses perceptions et croyances en situation
- Les approches cognitives (liens sensations, pensées, émotions, comportements)
- Identifier et développer des stratégies d'autocontrôle
- Développer son sentiment d'efficacité personnelle
- Mieux communiquer sous l'emprise du stress
- Développer ses compétences en résolution de problème

Méthodes: apports théoriques sous forme d'exposés, vidéos, études de situations, constitution d'un plan d'action et d'une boîte à outils personnels: présentation et expérimentation par des mises en situation de différents outils pour travailler autour de la gestion du stress et de l'anxiété, de la communication.

Bilan de la formation et évaluation des acquis, par oral – tour de table en fin de formation en présence d'un représentant de la Direction – et par écrit – fiche d'évaluation à remettre au formateur en fin de session –

MODALITÉS PRATIQUES

Code formation : GS1

Public : tout professionnel confronté à un public pouvant présenter des troubles des comportements

Pré-requis: aucun

Durée de la formation : 12h

Nombre de participants : 6 à 14

Coût : sur devis contact nicolehaccart@sante-mentale-psychoeducation.com

Modalités d'organisation : sur les sites des établissements et services.

Si vous êtes en situation de handicap, n'hésitez pas à nous contacter, nous ferons notre possible pour trouver des solutions adaptées, conformément à notre charte!

Le format et le contenu sont adaptables en fonction des besoins et moyens des établissements ou services.