

Programme de formation

Mieux gérer le stress et prévenir l'épuisement professionnel

93% de satisfaction apprenants (taux 2024).

Durée

14.00 heures (2.00 jours)

Présentation de la formation

Profil des apprenants

- Infirmiers libéraux et salariés
- Aides-soignant(e)s
- AMP
- Auxiliaires de vie
- ASH
- Personnel administratif, éducatif

Prérequis

- Aucun.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le mécanisme de mise en place du stress et le processus d'épuisement professionnel.
- Repérer et analyser les situations à risque et les manifestations du stress.
- Expérimenter des moyens concrets et réalistes qui permettent de prévenir les difficultés et de trouver des réponses constructives aux situations stressantes.

Contenu de la formation

- Le stress : théorie, mécanisme, causes et effets, ...
 - Les manifestations du stress : ses différentes formes, ses conséquences sur l'organisme
 - Stress et agressivité
 - Stress et gestion du temps
- Le concept d'épuisement professionnel :
 - définition, causes et manifestations -
 - Le burn out.
 - Prévention et gestion de l'épuisement
 - Les émotions et les facteurs de vulnérabilité
- Utilisation de moyens concrets pour retrouver ou maintenir son équilibre :
 - l'écoute, la communication adaptée, la relaxation rapide,
 - la reconnaissance de ses valeurs, de ses besoins et ses émotions, l'affirmation de soi.



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante:
ACTIONS DE FORMATION

*Dernière mise à jour du document
Le 18_04_2024*

Bagatelle Formation

201 Rue Robespierre - 33400 TALENCE

05 57 12 40 40 - bagatelle.formation@mspb.com

Déclaration d'activité : 75331579833

Numéro de SIRET : 92368388200016

Exonération de TVA en vertu de l'article 261.4-4-a du CGI

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

BAGATELLE FORMATION fait appel à des formateurs experts internes ou externes, dans les domaines concernés par la formation, issus soit des établissements de santé ou médico-sociaux de la région et/ou ayant développé des actions de recherche et de formation sur les thèmes concernés.

Relation client et gestion de la Formation Continue :

Marion DUCERF, Chargée de mission formation continue + Référente Handicap
m.ducerf@mspb.com
tel : 05.57.12.37.39

Benjamin MOREAU, Responsable développement formation continue
b.moreau@mspb.com
tel : 05.57.12.40 .38

Emeline FOURNIER, Responsable développement projets & partenariats
e.fournier@mspb.com
tel : 05.57.12. 34.07

Guénolé JAN, Directeur
g.jan@mspb.com
tel : 05.57.12.40.40

bagatelle.formation@mspb.com
05 57 12 40 40
<https://bagatelle-formationcontinue.catalogueformpro.com>

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation. Documents supports de formation projetés. Exposés théoriques Etude de cas concrets Echanges et analyse de pratiques Quizz en salle Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
- Méthodes active et affirmative avec une approche centrée solution incluant des apports théoriques étayés par les expériences rencontrées et appuyés par des exercices et des jeux L'intersession sera mise à profit pour mettre en pratique de nouveaux moyens de gestion du stress et expérimenter des changements qui seront analysés au retour en formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence. Questions orales ou écrites (QCM). Mises en situation. Formulaires d'évaluation de la formation.

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes porteuses d'un handicap. Merci de prendre contact avec nous pour l'étude de la faisabilité d'un éventuel aménagement.

Les locaux sont par ailleurs accessibles aux personnes à mobilité réduite.



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante:
ACTIONS DE FORMATION

*Dernière mise à jour du document
Le 18_04_2024*

Bagatelle Formation

201 Rue Robespierre - 33400 TALENCE

05 57 12 40 40 - bagatelle.formation@mspb.com

Déclaration d'activité : 75331579833

Numéro de SIRET : 92368388200016

Exonération de TVA en vertu de l'article 261.4-4-a du CGI