



Faire face au stress

Réf : SST021

Durée : 14h

Dates et tarifs disponibles sur le site de l'association

Objectifs

- › Savoir reconnaître les différentes sources de stress
- › Apprendre à décoder ses propres signaux d'alerte
- › Développer des capacités de gestion du stress
- › Acquérir des techniques spécifiques

Public*

- › Tout personnel confronté aux situations de stress

Programme

- › Le stress : définition et dynamique - Le stress traumatique et cumulatif - Rôle des émotions dans la survenue du stress - Analyse des générateurs du stress et de ses propres signaux d'alerte - Recherche de facteurs de risque - L'épuisement professionnel ou « burnout » - Les symptômes et les conditions spécifiques de récupération - Techniques de respiration, de relaxation
- › Processus psychologiques et cognitifs du stress - Stratégies d'adaptation - Les différents outils de prévention et de gestion

Méthodes pédagogiques

- › Analyse des pratiques
- › Mises en situation, cas concrets
- › Support pédagogique remis aux stagiaires

Modalités d'évaluation

- › Évaluation des connaissances
- › Évaluation des acquis en continu : quizz, étude de cas, mises en situation pratique...
- › Évaluation par objectif de formation
- › Questionnaire individuel de satisfaction à chaud
- › A distance : impact de la formation sur l'évaluation des pratiques

Intervenants

- › Psychiatre, Psychologue

Délais d'inscription

Les inscriptions peuvent être enregistrées jusqu'à 48h avant la session. Cependant nous vous conseillons de nous les adresser au plus tard un mois avant le début du stage ; délai à partir duquel nous confirmons les formations

Accessibilité

*Transfaire prend en compte l'intégration des personnes en situation de handicap.
Contactez-nous afin d'étudier les différentes possibilités d'adaptation mises à disposition*