



Faire face au stress

Code SST021

Durée 2 jours

Coût 720,00 € nets

A PARIS

19 - 20/11/2024

-

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 notamment dans le cadre de l'entretien annuel réalisé par l'employeur

Intervenants

- › Psychiatre, Psychologue