



## 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*