



## Gestion du stress aux urgences

Réf : SAU029

Durée : 14h

Dates et tarifs disponibles sur le site de l'association

### Objectifs

- › Comprendre le stress et ses mécanismes
- › Reconnaître ses propres signaux d'alerte
- › Maîtriser des techniques de gestion du stress adaptées au milieu des urgences
- › Réagir efficacement face à des situations de crise
- › Adapter son comportement et ses interventions en fonction de l'intensité du stress
- › Prévenir du burn-out et de l'épuisement professionnel

### Public\*

- › Tout personnel médical et paramédical travaillant aux urgences

### Programme

- › Définition, origines et mécanismes du stress
- › Les étapes de déclenchement du stress, les réactions au stress
- › Symptômes, risques et physiologie du stress
- › Principales causes du stress aux urgences
- › Le stress et les urgentistes
- › Les relations humaines dans l'équipe soignante
- › Observer et comprendre ses propres sensations, émotions et réactions aux situations de stress
- › Différences entre les représentations des soignants et des soignés
- › Psychologie du soignant et de la personne soignée
- › Stress des patients
- › Concept d'agressivité et de violence d'expression
- › Stratégies d'aides

### Méthodes pédagogiques

- › **Apports théoriques** avec échanges et réflexions collectives.
- › **Mises en situation et simulations** pour s'exercer en conditions réelles.
- › **Travaux en petits groupes** pour expérimenter les techniques de gestion du stress.
- › **Retours d'expérience et débriefing** pour favoriser l'ancrage des apprentissages

### 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

- › 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*