

## FICHE PROGRAMME

### AUTOGESTION DES EMOTIONS ET DU STRESS

---

#### Public :

Infirmier(e) Diplômé(e) d'Etat exerçant en libéral

#### Intervenant :

Infirmier formateur exerçant en libéral possédant :

Formation validante sur la relation d'aide et la gestion du stress.

Formée en psychologie positive

#### Durée :

Formation présentielle de 2 jours consécutifs (soit 14 heures de formation)

## RESUME

Le stress prend naissance entre la sphère des choix et valeurs personnels et l'environnement du travail et ses objectifs professionnels.

En ce sens vouloir gérer son stress est une ambition délicate, car personnelle, mais atteignable car il y a des solutions.

Un stress trop important est une source réelle de perte de productivité et de mal être au travail.

Réduire son stress dans son activité professionnelle c'est gagner en confort et en efficacité à son niveau et pour les autres.

Cette formation "stress" vous le permet grâce aux outils choisis et à notre pédagogie impliquante mais pas stressante

Avoir confiance en soi, s'estimer, exprimer sa personnalité en respectant celle des autres, gérer positivement son stress et ses émotions sont des savoirs qui affectent autant votre qualité de vie professionnelle que votre bien-être personnel

Cette formation vous aidera à optimiser vos ressources internes et à développer vos potentiels. Vous pourrez ainsi vous épanouir pleinement dans votre environnement professionnel

# OBJECTIFS

A l'issue de cette formation, l'IDEL sera capable de

- Mettre en place des stratégies d'adaptation efficaces pour réduire son stress,
- Améliorer la relation thérapeutique soignants/soigné
- Renforcer ses compétences émotionnelles

## METHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES

### ➤ METHODES

- Identification des besoins de formation, et de la progression au niveau des connaissances acquises au moyen de pré et post test
- Mise en pratique avec les cas amenés par les stagiaires, travail en groupe sur la recherche de solutions, et débriefing
- Utilisation de l'erreur
- Utilisation des situations problèmes
- Travaux en groupe, développant les interactions dans le groupe et avec le formateur.
- Ecoute active et réponses adaptées aux interrogations
- Analyse de pratique en groupe

### ➤ METHODES PEDAGOGIQUES :

Méthodes affirmative expositive et démonstrative : cours magistral (décontextualisation)

Méthode interrogative : questionnement sur les connaissances des apprenants avant apport théorique (contextualisation)

Méthode expérientielle : analyse de cas cliniques, analyse des pratiques professionnelles (décontextualisation, recontextualisation)

# CONTENU

## JOUR 1

**8h30-9h45 :**

- Accueil des apprenants et présentation (animateur, formateur)

**9h45-13h00**

**Description**

**1- LE STRESS**

**PAUSE 15 mn**

**2- L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE**

**PAUSE DEJEUNER**

**14h00 -17h30**

**3- Les stratégies d'adaptation ou « coping »**

**PAUSE 15 mn**

**1- L'épuisement professionnel du soignant**

## JOUR 2

**8h30-9h30 :**

- Accueil des apprenants (animateur et formateur)

**9h30-13h**

**4- Les solutions au stress**

**PAUSE**

**6 Empathie et juste distance thérapeutique**

**Atelier pratique :** étude posturale et technique respiratoire basées sur les arts martiaux.

**PAUSE DEJEUNER**

**14h00-17h00**

**7 Moyens de prévention contre le stress**

**8 Mises en situation avec jeux de rôles**