

Programme de Formation

Boîte à outils de gestion de l'anxiété

Organisation

Durée : 21 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Objectifs pédagogiques

Identifier les principes de base, connaître les fondamentaux des différentes techniques que sont la cohérence cardiaque, la méditation pleine conscience, l'autohypnose et leurs spécificités

S'initier à ces techniques afin de pouvoir les transmettre aux patients

Description

Pratiques de contenance en service d'urgence - De quoi parle-t-on ?

Rappels concernant la crise suicidaire - Revoir les outils du plan de crise

- Les termes « crise », « stress », « angoisse », « émotions », etc. sont actuellement très utilisés dans notre vocabulaire quotidien et largement utilisé par les médias : chacun-e de nous en a une expérience, une représentation, une définition
 - Définition émotion
 - Distinction stress / anxiété / agressivité
 - Définition relaxation / détente
- Rappels cliniques sur la crise suicidaire ainsi que sur les pratiques en service d'urgence
- Revoir les actions prévues dans le plan de crise, issues des thérapies brèves

Ateliers expérientiels

- Expérimenter le photolangage
- S'initier aux médiations corporelles : cohérence cardiaque et détente musculaire
- Expérimenter différentes techniques d'induction hypnotique et d'autohypnose
- S'initier à la méditation pleine conscience

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

Nos méthodes pédagogiques s'articulent selon deux axes :

- Une activité cognitive pour l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques, associée à une démarche interactive et participative, elle engage les participants à co-construire avec l'intervenant la dynamique du processus pédagogique.
- Une analyse des pratiques professionnelles : basée sur l'étude de cas et situations cliniques, elle



favorise l'intégration des contenus à travers le partage des expériences.

Moyens et supports pédagogiques

Nos supports pédagogiques reposent sur des références actualisées (scientifiques, réglementaires, organisationnelles, méthodologiques, etc).

Modalités d'évaluation et de suivi

Un dispositif adaptable d'évaluation est mis en place en fonction des besoins et demandes spécifiques du client :

- Questionnaire en amont pour cerner les attentes et besoins du/de la stagiaire.
- Évaluation des connaissances au début de la formation.
- Évaluation des acquis en continu : quiz, questionnaires, étude de cas, mises en situation.
- Évaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'un certificat de réalisation.
- Questionnaire individuel de satisfaction.
- Questionnaire « à froid » 3 mois après la formation (dispositif optionnel)