

Gestion des émotions et du stress afin d'éviter le burn out

Public : IDE libéral et salarié, IPA, Pharmacien, Médecin, Personnel du médico-social et du social	Pré requis : Aucun Etre habillé sans contrainte / relaxation	Formateur : infirmière libérale retraitée, DU Douleur, Heilpraktiker (naturopathe), spécialiste thérapies brèves et psycho-corporelles, hypno praticienne (Erickson), médecine chinoise, Emotional Technique Freedom (EFT)	
Format : présentiel	Durée : 2 jours	Tarif : 580€	Prise en charge :
Accessible aux personnes en situation de handicap	Date et lieu : selon le calendrier de l'Infcj	Déjeuner offert	Autofinancement ouvrant droit à crédit d'impôt (formation des dirigeants d'entreprise)
Délai d'accès : Inscription possible jusqu'à 10 jours avant le début de la formation (délai plus court : nous contacter)			

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre le mécanisme du stress et ses conséquences multidimensionnelles (physiques, biologiques et psychiques)
- Identifier son profil personnel face au stress
- Déterminer l'impact du stress sur soi-même et le gérer au quotidien avec ses propres ressources
- Acquérir des techniques de gestion du stress utilisables dans le contexte professionnel
- Développer des stratégies de mieux être au travail et dans sa vie personnelle

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- apports théoriques (méthode expositive)
- analyse des expériences partagées avec écoute bienveillante (méthode démonstrative)
- exercices pratiques de relaxation, lâcher-prise, ancrage, visualisation... (méthode active)

MÉTHODES D'ÉVALUATION :

- Pré-test : évaluation des connaissances en amont de la formation
- Post-test : évaluation des acquis de la formation
- Évaluation à chaud : satisfaction du stagiaire sur la session de formation
- Évaluation à distance : auto-évaluation du stagiaire sur son niveau d'acquisition

PROGRAMME :

Journée 1 :

- Définir une émotion
- Les différentes émotions
- Le stress et nos émotions
- Les processus du stress
- Les émotions et l'environnement
- Les ressources et techniques pour faire face à ses émotions et son stress
- Mise en pratique des techniques d'observation et relaxation

Journée 2 :

- Les ressources personnelles de chacun
- Emotions et besoins
- Les situations génératrices de stress
- Mise en pratique des méthodes pour éviter l'épuisement professionnel, et, prévenir le stress
- Boîte à outils « gestion du stress et de ses émotions »
- Plan d'action individuel pour sa gestion du stress et de ses émotions
- Débriefing en lien avec les situations personnelles vécues et partagées par les apprenants
- Evaluation des acquis, questionnaire satisfaction