

Prévenir le stress et le burn out

UNE FORMATION POUR PRENDRE SOIN DE SOI

REF : 1246

Quand soigner nous épuise...

Le métier du soin est l'un des métiers les plus exposés au stress et à l'épuisement professionnel. Prendre soin d'une personne malade n'est pas anodin, cela demande des qualités humaines et une capacité à se ressourcer pour recharger ses batteries. Prendre soin de soi est indispensable pour pouvoir prendre soin de la personne malade. Au risque d'être toujours tourné vers le patient (surinvestissement, refoulement de ses émotions, rôle de sauveur) le soignant risque de s'épuiser à long terme, surtout si les conditions de travail sont pénibles.

Les + de la formation

Des exercices pratiques, des jeux de rôle, des mises en situation

Une approche personnalisée, un espace de parole où vous pouvez vous exprimer en toute confiance dans un cadre confidentiel et bienveillant.

Une [fiche bien-être](#) avec des exercices de sophrologie à refaire chez soi ou au travail.

Durée et tarifs

2 jours (14 heures)

INTER : 850€/personne

INTRA : à partir de 1350 € /

groupe*

(Voir conditions page 3)

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le fonctionnement du stress et des émotions
- Identifier nos facteurs de stress pour prévenir l'épuisement professionnel
- Acquérir une palette d'outils pour mieux gérer le stress
- Savoir accueillir et réguler ses émotions
- Apprendre à communiquer plus sereinement

Public visé et prérequis

Infirmier-ère, IDEC, aide-soignant-e, psychologue, cadre, médecin

Pas de prérequis

Dates et lieux

Voir le site internet



Intervenante:

Sandrine MASSOC

Infirmière DE, sophro-relaxologue, médiatrice CNV, formatrice professionnelle pour adultes (TP FPA), Diplôme Universitaire "Qualité de vie au travail et santé" (en cours), instructeur fédéral de Karaté (ceinture noire 2ème dan)

Prévenir le stress et le burn out

UNE FORMATION POUR PRENDRE SOIN DE SOI

REF : 1246

Programme de la formation

Définition, physiologie du stress (les hormones de stress, adrénaline, cortisol, leurs rôles, leur impact sur le corps, le système nerveux ortho-sympathique, parasympathique). Le syndrome général d'adaptation selon Hans Selye.
Le modèle transactionnel du stress de Lazarus
Le pouvoir des pensées et le stress
Les émotions, apprendre à les réguler
Apprendre à mieux se connaître:
Repérer nos facteurs de stress pour mieux les appréhender grâce à la méthode CINE.
Renforcer son assertivité: quels sont mes talents, mes compétences? Développer la confiance en soi.

Se constituer une palette anti-stress:

Exercices de Do-In, sophrologie, respiration abdominale, cohérence cardiaque, etc.
Une palette d'exercices concrets de relaxation réalisables sur le lieu de travail.

Mieux gérer son temps et ses priorités

L'épuisement professionnel:

Définition, causes, symptômes selon C Maslach.

Le MBI comme diagnostic au burn out.

Différence entre burn out / dépression / surmenage

Les moyens de prévention, le retour au travail après un épuisement professionnel.

La mise en place d'un "réfèrent burn out"

Solutions pour éviter l'apparition de l'épuisement professionnel:

- solutions propres à l'individu
- solution sur le lieu de travail

Suivi et évaluation des acquis

- QCM en amont et en aval de la formation
- Quiz pendant la formation
- Évaluation de la formation par les participant-es à chaud et à froid
- Remise d'une attestation en fin de formation

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques, exercices pratiques en petit groupe.
- Simulations, jeux de rôle
- Partage d'expérience
- Un livret pédagogique est remis à chaque stagiaire en début de formation

Contact:

Sandrine MASSOC

contact@omelia-formations.fr

06.87.22.02.12

Prévenir le stress et le burn out

UNE FORMATION POUR PRENDRE SOIN DE SOI

REF : 1246

Tarifs de formation

*(à rajouter au tarif: les frais de déplacements et d'hébergement de la formatrice)
Les tarifs sont NETS. TVA non applicable selon l'article 293 B du CGI

Formation en inter : dans un hôtel ou en visioconférence

La formation est réalisée dans un hôtel choisi par nos soins (au minimum 3 étoiles). Les repas du midi sont offerts pendant la formation, ainsi que les pauses café et collations.

Le maximum est de 12 personnes par session de formation.

Un minimum de 5 personnes par session de formation est requis.

Formation en intra : dans vos locaux ou en visioconférence

À rajouter au tarif : les frais de déplacements et d'hébergement de la formatrice).

Le maximum est de 12 personnes par session de formation.

Un minimum de 5 personnes par session de formation est requis.

Possibilité de suivre cette formation si vous êtes un particulier. Dans ce cas, vous assisterez à la formation au format "inter".

Le tarif pour les particuliers est de 475€ / personne (le prix comprend toutes les prestations de la formule "inter". Il ne prend pas en charge votre hébergement et vos déplacements.

Financement:

Possibilité de prise en charge par votre OPCO. Contactez-nous pour plus de renseignements :
contact@omelia-formations.fr

Accessibilité:

Personnes en situation de handicap, contactez-nous pour que nous organisions au mieux votre formation :
contact@omelia-formations.fr

Contact:
Sandrine MASSOC
contact@omelia-formations.fr
06.87.22.02.12