Gestion et prévention des situations génératrices de stress au travail

Durée
3 jours

Tarif
Tarif de groupe : nous consulter

Pour qui ?
Tout professionnel

PRÉSENTATION

Cette formation porte plus particulièrement sur les facteurs engendrant du stress et de l'agressivité, voire des situations conflictuelles tant entre collègues qu'avec des résidents, des patients ou leurs proches. Le facteur «gestion du temps» est aussi abordé comme facteur potentiel de stress et d'anxiété à partir de l'analyse de situations concrètes. Une réflexion autour des valeurs sera le fil conducteur de cette formation.

OBJECTIF DE LA FORMATION

- À partir de situations repérées comme « difficiles », identifier et comprendre les différentes composantes influençant la situation de stress
- Découvrir les composantes émotionnelles personnelles qui sont en jeu
- Repérer les facteurs extérieurs influençant la situation
- Poser ses limites, ses seuils de tolérance
- Poser des hypothèses, valider les plus réalistes,
- Proposer des pistes d'amélioration
- Reconnaître les différents agents stressants et leur impact
- Faire face au « rapport tâche/temps »
- Apprendre à évaluer son niveau de stress
- Prendre conscience des problèmes physiques et psychologiques consécutifs au stress
- Mettre en place des attitudes intérieures et des comportements personnels favorisant le mieux-être physique et psychologique
- Expliciter et clarifier les notions importantes sur le stress.

PROGRAMME

- Le stress au travail : de quoi parle t-on ?
- Le stress et le rapport au temps. Soi, les autres dans des relations de travail et au regard d'une organisation : la question de la communication

- Le travail en équipe / le travail de groupe.
- Le positionnement professionnel.
- La prévention et la gestion du stress : la connaissance de soi et la recherche d'objectifs individuels et collectifs de prévention du stress.
- Techniques et outils de gestion du stress.

PRÉREQUIS

- Exercer en structure de santé

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

L'IFSO demande à être informé sur les situations de handicap des stagiaires afin d'adapter les modalités pédagogiques aux objectifs de la formation, et de prendre en compte les moyens de compensation du handicap.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Notre démarche met l'accent sur une pédagogie active et réflexive qui place le participant au cœur de la formation. Des méthodes variées sont proposées en privilégiant la dynamique de groupe. L'expérience professionnelle de chacun est mobilisée afin de faciliter la mise en œuvre des connaissances dans les situations de travail.

ÉVALUATION DE LA FORMATION

En fin de formation les acquis des participants sont évalués à l'aide de divers outils tels que : quizz, études de cas, mise en situation, réalisation d'une production

Contact

fc@ifso-asso.org - 02 41 72 17 43

Mise à jour : 27 mai 2023 - Téléchargement : 6 mai 2024

https://www.ifso-asso.org/formations-continues/gestion-et-prevention-des-situations-generatrices-de-stress-au-travail/