

PROGRAMME DE FORMATION

THEMATIQUE : FORMATION GESTION DE STRESS DANS LE DOMAINE DE LA SANTÉ « Accueillir et prendre en charge le patient en toute situation en toute sérénité »

NIVEAU : Initiation

TYPE D'ACTION : Action de formation

TARIFS : Voir le devis ci-joint ou la grille tarifaire (site internet, affiché dans nos locaux).

DELAI D'ACCEPTATION : Mise en place de votre formation, dès retour du devis signé et accord du financement.

DUREE : Deux journées, soit 14 heures

LIEU : Sur site

PUBLIC : Personnel soignant

ACCESSIBILITE HANDICAPE : Conditions d'accueil et d'accès au public en situation d'handicap.

EFFECTIF : maximum 10 personnes.

PRE-REQUIS : Aucun prérequis

INTERVENANTE : Sophie CHALNOT (psychologue du travail, formatrice en management, accueil et risques psychosociaux).

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Cette formation vise à doter le personnel soignant, de méthodes et d'outils pour améliorer leur efficacité. Comprendre les attitudes de souffrance sous toutes leurs formes, analyser les comportements et les situations difficiles, améliorer la communication et enfin développer une stabilité émotionnelle afin de mieux gérer son stress.

CONTENU DE LA FORMATION :

Partie 1 : Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress

- Comprendre son mode de fonctionnement et ses besoins
- Partager un vocabulaire commun sur le stress
- Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte.
- Diagnostiquer ses niveaux de stress.
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress.

Mise en situation : Autodiagnostic et brainstorming : chaque participant comprend son propre rapport au stress.

Partie 2 : Comprendre le fonctionnement des émotions

- Identifier les différentes émotions et leur utilité pour prendre du recul : manifestation corporelles, impact sur les relations et la performance
- Maîtriser le rôle d'une équipe soignante (écoute, disponibilité, empathie, patience) tout en délimitant des barrières infranchissables de protection.
- Comprendre l'agressivité de l'autre pour sortir de la passivité et agir positivement
- Utiliser la communication non violente comme outil pour faire face à toutes situations

Partie 3 : Découverte des outils

- Appliquer des techniques pour gérer et vaincre son stress
- Maîtriser la communication verbale et non verbale
- Savoir gérer une situation difficile et prendre du recul
- Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement (relaxation, visualisation, libération des culpabilités et peurs latentes)
- Mettre au point sa méthode personnelle « Anti-stress » et définir sa stratégie de réussite

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Formation-action qui s'appuie sur le vécu des participants.

Les participants sont invités à préparer au moins 3 situations de prise en charge de patients difficiles auxquelles ils sont confrontés :

Ils préciseront le contexte, les acteurs, les résultats obtenus, les difficultés rencontrées

- Apports méthodologiques et informatifs - Exercices d'entraînement individuels et en groupe - Autodiagnostic (test et mini-questionnaire) - Jeux de rôles et mise en situation
- Travail de réflexion à partir de l'expérience et des pratiques des participants

La démarche pédagogique repose sur les situations et les problèmes rencontrés par les participants.

En s'appuyant sur des cas concrets, elle permettra à chacun de mieux transférer les contenus en situation de travail. Les commentaires et les exposés du formateur sont directement liés au vécu des participants pendant la session. Le professionnel guide, stimule et échange, tout en respectant le rythme, les choix et la personnalité de chacun.

Moyens à mettre en œuvre par l'établissement si l'action se réalise dans vos locaux

- Afin de mettre en œuvre le dispositif, il convient de prévoir :
- Un écran (pour visionner un diaporama)
- Un paperboard
- Une salle de réunion (forme en U) où l'on peut organiser les études de cas.

LA SANCTION DU STAGE :

Délivrance d'une attestation de stage et d'une fiche d'évaluation des connaissances acquises au cours du stage.

LES MODALITES D'EVALUATION ET DE SUIVI :

Évaluation pédagogique en cours et en fin de formation : évaluations formatives pour valider les compétences acquises, lors du stage (questions posées par le formateur aux apprenants en cours de formation) - axes personnalisés d'amélioration – test de connaissances en fin de formation (évaluation sommative) et document adressé en fin de formation aux apprenants pour déterminer les retombées en entreprise.

Évaluation de satisfaction « à chaud » : elle permet à chaque stagiaire d'exprimer son opinion sur le déroulement du stage au travers de divers indicateurs de qualité.

Évaluation de satisfaction « à froid » : un mois après la formation, le stagiaire a la possibilité de formuler son ressenti sur la formation, son efficacité, son bien-fondé avec un regard plus objectif, riche d'un mois d'expérience nouvelle. L'analyse de ces retours nous permet d'améliorer sans cesse nos formations et de les adapter au plus proche du besoin de nos clients.

LE MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE DE L'INTERVENANT :

- PC portable - Vidéo projecteur - Dossier pédagogique