

Comprendre les mécanismes du Stress pour mieux gérer son stress, et celui de ses équipes Sophrologie

Textes de référence :

- <http://www.inrs.fr/risques/psychosociaux/prevention.html>
- <http://www.inrs.fr/risques/psychosociaux/ce-qu-il-faut-retenir.html>

Mots clés associés : Gestion du stress/ Homéostasie/ Facteurs de Stress/ Mécanismes du Stress / Ressources

Public : Un outil de développement pour l'ensemble du Personnel des Instituts de Santé, pour les médecins généralistes, les infirmiers, les masseurs kinésithérapeutes et pour tout public.

Durée du stage : 3 Jours

Coût de la formation : 900 euro par personne, pour les établissements de santé nous contacter pour un devis à contact@akordense.com

Contexte

Quel que soit le travail effectué, nous serons à un moment donné confronté à un certain stress.

Pour l'Institut de Santé : Meilleure adaptation aux changements, meilleure efficacité des collaborateurs par une autonomie renforcée.

Pour le Personnel de Santé : Apprendre à gérer le stress, accéder à la relaxation physique et psychique profonde, apprendre à mieux dormir, mieux récupérer, retrouver confiance en soi et en ses capacités (concentration, mémoire, accroître la motivation, changer ses comportements négatifs, stimuler le positif, prendre le recul nécessaire.

Objectifs pédagogiques de la formation

■ ■ ■ ■ ■ Comprendre les mécanismes du stress afin de l'appréhender au mieux et y apporter une réponse adaptée.

- Mieux comprendre pour mieux prévenir
- Reconnaître le Bon et le Mauvais Stress
- Gérer au mieux les émotions liées
- Savoir choisir Combattre ou fuir
- Réactions Physiologiques
- Monde moderne et stress pluriel

Accompagnement méthodologique à la V.A.E en vue de l'obtention du diplôme d'état d'infirmier de bloc opératoire

Akordense

Une structure de formation qui vous propose d'harmoniser l'individu avec son univers personnel, professionnel et sociétal



- Outils sophrologiques permettant le recul nécessaire pour une réponse adaptée

Axes de Contenu :

- Mécanismes du stress
- Le stress au quotidien dans l'univers professionnel lié au service et au contact du client
- Donner au stress sa juste place : gestion et adaptation

■ ■ ■ ■ ■ Découvrir une méthode et des outils simples qui à force d'entraînement améliore la gestion du stress au quotidien ainsi que les émotions liées

- Appréhender une méthode simple pouvant se mettre en place facilement à tout instant
- S'approprier des exercices respiratoires influents rapidement sur notre état intérieur (systèmes nerveux sympathique et parasympathique)
- Mieux vivre le stress du quotidien en l'anticipant et développant sa capacité d'adaptation pour lui apporter une réponse maîtrisée.

Axes de Contenu :

- Qu'est ce que la Sophrologie
- La respiration, outil majeur
- S'approprier les outils sophrologiques, pour renforcer ses propres capacités et mieux gérer le stress au quotidien.

Les méthodes pédagogiques

- Travaux de groupe
- Mise en situation

Programme et durée de la formation

Cette formation se déroule sur 3 jours:

1^{er} jour	Historique du Stress La Sophrologie, Champs d'application et neurosciences Le Stress Bon ou Mauvais La Stress Nécessaire Les Composantes du Stress Sources du Stress Agents stressants et Personne stressée Réaction au Stress 2 Ateliers/ 2 « Travail d'équipe »
2^{ème} jour	Combattre ou Fuir

Accompagnement méthodologique à la V.A.E en vue de l'obtention du diplôme d'état d'infirmier de bloc opératoire

Akordense

Une structure de formation qui vous propose d'harmoniser l'individu avec son univers personnel, professionnel et sociétal



	Attitude La Respiration, son rôle Stratégies d'adaptation – Coping Rôle de la Respiration Respiration dans tous ses états Symptômes du stress Indices des émotions liées et de l'intensité du stress Cohérence Cardiaque 3 Phases de stress Pathologie et Adaptation 2 Ateliers/Test
3^{ème} jour	Facteurs Endogènes et Exogènes Processus émotionnels Disponibilité proportionnelle au stress Renforcement de ses propres capacités Stress continu = Stress Chronique Etapes et Symptômes, Pathologies liées Burn Out Sources Stress en milieu Professionnel Quelques Chiffres Gérer au mieux son stress : évaluer, analyser, repérer... Conseils de Pratico-pratique Résumé théoriques, outils pédagogiques Remise des supports de la Formation 2 Ateliers/Test / Bilan-Question

Responsables pédagogiques

Mme Anne SOURICE

Sophrologue diplômée par la Fédération des Ecoles Professionnelles de Sophrologie

Diplôme certifié RNCP

Cabinet Libéral BEZIERS 34500

Accompagnement méthodologique à la V.A.E en vue de l'obtention du diplôme d'état d'infirmier de bloc opératoire

Akordense

Une structure de formation qui vous propose d'harmoniser l'individu avec son univers personnel, professionnel et sociétal

