

Comprendre et arrêter de subir le stress

FORMAT : En distanciel ou présentiel

DUREE : de 9h00 à 12h30 (3h30)

PUBLIC CONCERNE : Tous les professionnels de santé

PRE-REQUIS : Aucun

FORMATRICE : Coach professionnelle certifiée RNCP, Maître Praticien en Hypnose et PNL, RITMO®, Conférencière en cohérence cardiaque certifiée par David O'Hare.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre le stress et ses répercussions
- Connaitre différents outils simples et efficaces pour le gérer au quotidien
- Mieux résister à la pression du quotidien

METHODES PEDAGOGIQUES

- Méthode Expositive
- Méthode Interrogative et pratique : évaluation du stress préalable à la formation et exercices pratiques tout au long de la formation

DISPOSITIF ET SUIVI D'EVALUATION

Etat des lieux des participants

Grille d'évaluation de fin de formation

Grille d'évaluation une semaine après la formation

PROGRAMME

Le stress : comprendre et agir

Comprendre le stress pour pouvoir y faire face :

- Appréhender le déséquilibre entre les contraintes de l'environnement et nos ressources supposées (SGA)
- Qualifier le stress, son intensité, sa durée, les enjeux ... s'il est positif ou négatif
- Faire la différence entre stressseurs, déclencheurs et causes profondes (CINE)

Réaliser les répercussions délétères du déni et l'immobilisme sur la santé et la performance

- Exemple des aidants familiaux
- Les effets physiologiques, psychologiques ... mais aussi sur l'attention, la mémoire, les relations interpersonnelles

- Le Burnout

Agir pour mettre en place des solutions :

- Alléger les contraintes

- Augmenter les ressources :

o Renforcer son Intelligence émotionnelle

o Premiers pas vers un travail identitaire

o Organiser le temps

o Respiration en conscience, initiation à la gestion des ressources sous hypnose

DELAIS D'ACCES

Aucun

N'hésitez pas à nous faire connaître vos besoins spécifiques en contactant notre référent handicap:

Christine DECLERCQ - c.declercq@niceoevent.com