

## Contexte

Le stress, phénomène psychologique et physiologique, est moteur d'action et d'adaptation, il est indispensable à la vie. Placé dans un contexte particulièrement sollicitant, ce qui est le cas du plus grand nombre des établissements sanitaires et médicosociaux, il arrive que les capacités à s'adapter soient momentanément débordées. Dès lors, le "mauvais stress" provoque pour le moins mal-être, inconfort et perte du goût et de l'efficacité au travail.

Traditionnellement, les méthodes de gestion du stress allient les deux dimensions corporelle et psychique : il s'agit d'apprendre à se détendre, à adopter des comportements qui permettent un retour à un état de calme intérieur, à identifier les pensées irrationnelles et les émotions qui nous gouvernent pour réduire l'intensité de nos réactions et communiquer de manière plus efficace et plus sereine.

A ces deux dimensions, il est bon d'ajouter aujourd'hui une autre approche issue des neurosciences : le stress et son degré d'intensité résulteraient de notre tendance à fonctionner prioritairement, sinon exclusivement, sur le mode automatique et de faire en quelque sorte "toujours plus de ce qui ne marche pas, ou qui ne marche plus".

Ainsi, au cours de ce programme de formation, nous invitons également les participants à (re)mobiliser différentes dimensions adaptatives : curiosité, prise de recul, nuance, etc.

Public concerné	Programme
<p>Tout public des secteurs sanitaire et médicosocial.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Le stress, de quoi s'agit-il ? :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ "Bon" et "mauvais" stress.</li> <li>○ Le stress dit relationnel.</li> <li>○ Manifestations et impacts, les méfaits de trop de stress.</li> <li>○ Grille multidisciplinaire d'analyse et de compréhension du stress.</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Les techniques de gestion du stress :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Axe physiologique et émotionnel : l'action sur le corps.</li> <li>○ Axe psycho-cognitif : la traque aux pensées irrationnelles, aux scénarios catastrophes.</li> <li>○ Axe comportemental : ou comment développer de bonnes relations.</li> <li>○ Axe neurocérébral : ou comment mobiliser de nouvelles facultés adaptatives.</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Le stress au travail :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ lié aux métiers d'aide et de soin,</li> <li>○ lié à l'évolution du contexte et du rapport au temps,</li> <li>○ lié aux relations rugueuses.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Objectifs globaux</b></p>	
<p>"Connaître mécanismes et fonctions du stress."</p> <p>"Savoir gérer son stress et développer de nouvelles compétences d'adaptation."</p> <p>"Intégrer les nouvelles données professionnelles et adopter un état d'esprit positif à leur égard."</p>	
<p><b>Méthodes pédagogiques</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Apports didactiques, échanges.</li> <li>○ Exercices pratiques.</li> <li>○ Réencodage des situations professionnelles.</li> </ul>	