

PUBLIC VISÉ & PRÉREQUIS**Public :** Tout public**Prérequis :** Aucun**COMPÉTENCES VISÉES**

► Établir et maintenir une communication adaptée et efficace dans un contexte de soins, pour informer et accompagner les patients, leur entourage ainsi que les professionnels, tout en améliorant continuellement la qualité des pratiques

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

S'approprier individuellement et collectivement les différentes composantes nécessaires pour maîtriser les techniques de gestion du stress dans la relation

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les mécanismes physiologiques du stress et leur impact sur sa santé et son comportement
- Identifier son propre fonctionnement émotionnel
- Gérer son stress et celui environnant à l'aide de techniques spécifiques personnalisées
- Identifier ses propres ressources pour rétablir l'équilibre
- Retrouver son flow par ce qui fait sens pour lui dans son travail

CONCEPTEUR - INTERVENANTS

Concepteur : Cadre Supérieur de santé - Accompagnateur RH certifiée, spécialisée en ergologie, pédagogie et en sophrologie et nutrition

Intervenant : Cadre Supérieur de santé - Accompagnateur RH certifiée, spécialisée en ergologie, pédagogie et en sophrologie et nutrition, professionnel spécialisé en médiation, cadre de santé

TARIF INTRA**Sur devis, nous consulter :****01 43 68 07 87 - contact@sauvgard.com****DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION****COMPRENDRE LE STRESS**

- Analyser les mécanismes du stress à partir de situations vécues.
- Identifier les sources de stress, symptômes et conditions modifiables au travail.
- Utiliser des outils pratiques pour diagnostiquer et évaluer son stress.

GÉRER MON STRESS

- Transformer le stress en mobilisant l'intelligence émotionnelle.
- Appliquer des techniques pour gérer le stress au niveau individuel, en équipe, et auprès des patients.
- Expérimenter et pratiquer différentes méthodes de relaxation.

PROJET DE PROGRESSION

- Agir sur la pensée et le corps avec des méthodes comme la TCC, la sophrologie, et la cohérence cardiaque.
- Intégrer des pratiques quotidiennes : respiration, activité physique, alimentation.
- Élaborer un plan personnalisé pour mieux gérer le stress et préserver sa santé.

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- **Méthode active :** exposé interactif, échanges, mises en situation, études de cas, brainstorming. Outils et méthodes adaptés aux apprenants pour faciliter l'appropriation des connaissances et la réflexivité.
- **Livret pédagogique** récapitulant l'ensemble du contenu de la formation remis à chaque participant.

ÉVALUATION

- **Recueil des besoins et attentes des participants** en amont et/ou au démarrage de la formation
- **Évaluation formative en lien avec les objectifs pédagogiques :**
 - Brainstorming
 - Participation active aux différentes activités pédagogiques proposées et capacité à remettre en question ses pratiques professionnelles.
 - Débriefing avec les pairs et le formateur lors des mises en pratique.
- **Évaluation sommative pré et post test d'autoévaluation des connaissances**
- **Évaluation à distance** par l'employeur de l'impact de la formation sur la pratique (bilan individuel, entretien annuel, analyse de pratiques...)
- **Certificat de réalisation de formation**
- **Questionnaire de satisfaction.**



2
JOURS
14
HEURES



NOUVEAU
2025

DPC
VALIDANTE



PRÉSENTIEL



E-LEARNING

LES + DE LA FORMATION

Cette formation pratique offre des outils concrets pour établir un bilan personnel et développer un plan d'action durable pour mieux gérer le stress au quotidien.