Formation Webinar

de gestion du *stress* et des *émotions*

Pour les professionnels médico-sociaux et éducatifs

Comprendre
le stress
pour mieux
l'accompagner

APPROCHE DE GESTION DU STRESS SUR TROIS PLANS : COGNITIF CORPOREL PSYCHOLOGIQUE

MANON GUIGNOUX
Psychomotricienne D.E.



27 et 28 avril 2020 de 9 à 12h et de 14 à 17h

150 € *les 2 jours*

Formation de **gestion** du *stress* et des *émotions*

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- D'identifier son état de stress
- D'appliquer des techniques d'autorégulation de gestion du stress
- De déceler les manifestations corporelles du stress
- D'instaurer une communication non verbale positive par les différents canaux sensoriels et de transmettre ces techniques aux professionnels aidants
- De mettre en place dans son institution une cellule de crise dans le cadre du COVID-19 afin de réguler le stress et de réduire les troubles post-traumatiques

DÉROULÉ DE LA FORMATION

La formation se déroule en E-learning, sous forme de cours théoriques interactifs, de mise en pratique de techniques de respiration et de relaxation et d'échanges cliniques.

À la fin de la formation, un programme d'évaluation et de gestion du stress sera fourni, proposant une grille de lecture qualitative pour tous les professionnels dans le cadre de la mise en place d'une cellule de crise.

DURÉE

- Intervention ponctuelle : de 2 jours
- Intervention continue: Supervision en groupe et soutient hebdomadaire de 2 heures lors de la mise en place d'une cellule de crise





Formation Webinar

Formation de **gestion** du *stress* et des *émotions*

IDENTIFICATION DU STRESS

- 1 Définition du stress, de ses étapes
- 2 Le fonctionnement du stress et ses différents facteurs
- 3 Définition des émotions, de leur mécanisme psychomoteur, physiologique et psychosomatique
- 4 Mécanismes neuro-physiques du stress et des émotions
- 5 Impacts psychosomatiques et physiologiques du stress chronique

IDENTIFICATION DU STRESS DU SOIGNANT

- 1 Approche systémique de la posture du soignant
- 2 Cohésion d'équipe dans la gestion du stress
- 3 Gestion du stress du patient
- 4 Impact du stress sur la qualité du soin
- 5 Les besoins du soignant, "recyclage émotionnel" et gestion du stress
- 6 Mettre en place une Cellule de crise :

Le choc émotionnel et les troubles posttraumatiques

La régulation du stress dans la crise COVID-19 Préparation à l'accompagnement des troubles post-traumatiques

Programme (grille) d'évaluation et de gestion du stress





Formation Webinar