

Formation (ter) 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.



21 au 23 mai
2020
de 9 à 12h
et de 14 à 17h

220 €
les 3 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 via des techniques corporelles et d'avoir une intervention préventive face aux risques de burnout

DÉROULÉ DE LA FORMATION

La formation se déroule en Webinaire, 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.

DURÉE

- **Intervention ponctuelle** : de 3 jours



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

IDENTIFICATION DU STRESS

THÉORIE

- 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

PRATIQUE

Techniques de respiration

GESTION DU STRESS

THÉORIE

- 1 Gestion du stress et des émotions
- 2 Mettre en place une Cellule de gestion psychocorporelle du stress pour les soignants :

Le choc émotionnel et les troubles post-traumatiques

La régulation du stress dans la crise COVID-19

Évaluation et orientation des personnes en État de Stress Post-Traumatique

La mise en place de cellules de gestion psychocorporelle du stress pour les soignants

Grille d'évaluation et de gestion du stress

PRATIQUE

Mouvements respirés et fluidité gestuelle



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

ENJEUX DU STRESS DANS LA RELATION SOIGNANT- SOIGNÉ

THÉORIE

- 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

PRATIQUE

Pratique de la méditation

