

# Formation (quater) 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.

24 au 26 juin  
2020

de 9 à 12h  
et de 14 à 17h

270 €  
Individuel

450 €  
Établissements



# 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

