

GERER SES EMOTIONS FACE AU STRESS

pour une vie personnelle et professionnelle de qualité

Intra établissement

Public : Le Personnel paramédical de l'Etablissement.

- Constat :**
- Les difficultés de communication, la pression hiérarchique, les relations entre collègues, avec les patients, les personnes âgées ou tout public usager de la structure de travail, peuvent entraîner parfois des états de mal-être avec son cortège de nervosité, anxiété, fatigue.
 - Cela altère, avec le temps, la qualité de la vie professionnelle et va jusqu'à, dans certains cas, s'immiscer dans la vie personnelle.

Nous appelons cela maintenant très communément le STRESS.

- Objectifs :**
- Mieux communiquer avec les autres personnels, la hiérarchie, les patients, personnes âgées...
 - Savoir gérer son temps de travail : apprendre à déléguer, à partager ses connaissances, son savoir-faire
 - Comprendre et mieux maîtriser ses émotions face à la colère, l'agressivité, la peur...
 - Développer l'écoute face à celui que l'on soigne, que l'on aide
 - Améliorer sa capacité à gérer de nouvelles situations
 - Retrouver une nouvelle dynamisation dans le travail, du plaisir à exercer sa profession

Contenu : **L'écoute et la communication**

Assertivité

- La confiance en soi
- Savoir faire confiance
- Apprendre à mieux contrôler son souffle pour maîtriser ses émotions

Compréhension

et étude des états émotionnels, à partir de cas réels

Communication

- Savoir écouter
- Savoir créer des rapports positifs avec l'autre
- Se faire respecter et admettre les limites de ses collègues
- Connaître les mécanismes de rapports de force et les déjouer
- Comprendre le cadre de référence

Synthèse

Rappel des points essentiels du module.

Gestion des situations difficiles

<p>Analyse</p> <p>des expériences vécues pendant les deux mois écoulés.</p>	<p>Détente</p> <p>corporelle par la relaxation dynamique</p>	<p>Comment</p> <p>améliorer sa capacité à accepter de nouvelles situations</p>
<p>Repérer les points essentiels du comportement de chacun face à une situation difficile :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à repérer ce que cachent l'agressivité et la colère • L'estime de soi • Savoir s'extraire mentalement du contexte pesant • L'empathie 		<p>Synthèse</p> <p>Rappel des points essentiels du module.</p>

Gestion de soi face à la souffrance de l'autre

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>Comment</p> </div> <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • Canaliser ses émotions face à la souffrance de l'autre et rester chaleureux et humain • S'aménager un espace de détente personnel <ul style="list-style-type: none"> ➤ au niveau mental ➤ au niveau physique 		
<p>Travail pratique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respirations calmantes • Relaxation dynamique • Auto-massage 	<p>Recueil de ses espaces</p> <p>de liberté et de détente pour retrouver le plaisir d'exercer sa profession et de l'énergie dans sa vie quotidienne</p>	<p>Synthèse</p> <p>et questionnaire de fin de stage</p>

Moyens pédagogiques :

- A partir de cas réels, modèles théoriques explicatifs : Ecoute, Dynamique relationnelle.
- Exercices faciles de repérages émotionnels, de gestion des émotions
- Apprentissage des clés essentielles pour développer son propre allié
- Développement de la confiance en soi, de l'estime de soi.
- Savoir positiver

Déroulement :

Durée : 2 jours

Lieu : sur site

Effectif : Groupe de 10 personnes au maximum

Dates et horaires :
à définir

Intervenant :

Formateur sélectionné, suivi et évalué par Ensemble Formation, organisme certifié ISO 9001 par AFNOR Certification