

FAIRE FACE AU STRESS POUR ÉVITER Et PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL OU « BURN OUT »

Intra établissement

Public : Le Personnel de l'Etablissement.

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

- Objectifs :**
- Clarifier les mécanismes du stress et de l'épuisement afin d'être sensibilisé à la prévention de l'usure professionnelle
 - Mieux communiquer avec les autres personnels, la hiérarchie et les travailleurs handicapés.
 - 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

- Apprentissage des techniques d'écoute
- 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

Analyse

des expériences vécues pendant les deux mois écoulés.

Détente

corporelle par la relaxation dynamique

Comment

améliorer sa capacité à accepter de nouvelles situations

Repérer les points essentiels du comportement de chacun face à une situation stressante :

- Apprendre à repérer ce que cachent l'agressivité et la colère
- L'estime de soi
- Savoir s'extraire mentalement du contexte pesant
- L'empathie

Synthèse

Rappel des points essentiels du module.

Gestion de soi face à la souffrance de l'autre

Comment

- Canaliser ses émotions face à la souffrance de l'autre et rester chaleureux et humain
- S'aménager un espace de détente personnel
 - au niveau mental
 - au niveau physique

Travail pratique

- Respirations calmantes
- Relaxation dynamique
- Auto-massage

Recueil de ses espaces

de liberté et de détente pour retrouver le plaisir d'exercer sa profession et de l'énergie dans sa vie quotidienne

Synthèse

et questionnaire de fin de stage

Moyens pédagogiques :

- A partir de cas réels, modèles théoriques explicatifs : Ecoute, Dynamique relationnelle.
- Exercices faciles de repérages émotionnels, de gestion des émotions et de son stress.
- 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

Effectif : 10 personnes maximum

Dates et horaires :

Lieu : sur site

Par groupe

à définir

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