

STRESS ET BURN OUT DANS LE DOMAINE MEDICAL : PREVENTION ET GESTION DES EMOTIONS NEGATIVES

POSTURE EMOTIONNELLE



Nathalie VAN CELST
AMN CONSEIL ET FORMATION



FORMATION
STRESS ET BURN OUT DANS LE DOMAINE MEDICAL
PREVENTION ET GESTION DES EMOTIONS NEGATIVES

(Durée : 2 jours (14 heures))

Public

Tout personnel du médico-social souhaitant développer son empathie et sa qualité de soin.

Prérequis

Aucun

Objectifs

- Comprendre ce qu'est le stress et le Burn-Out
- Comprendre les différents niveaux de stress
- Comprendre les différentes étapes du Burn-Out
- Identifier l'apparition de stress et du burn-out et être capable de mettre en place une stratégie pour éviter son installation
- Être capable de développer les compétences nécessaires pour limiter le stress et l'apparition du Burn-Out

Contenu

Définition et Compréhension

- Définition du stress
 - Les différentes phases du stress
 - Les impacts du stress
 - Stress/anxiété/angoisse
- Définition du Burnout
 - Les 4 étapes du burnout
 - Les impacts du burnout

Par quoi est favorisé le Stress et le Burnout

- Travail en groupe
- Les facteurs d'apparition du stress appliqués au domaine du soin
- Les facteurs d'apparition du burnout appliqués au domaine du soin

Comment limiter le stress et le burnout

- Travail en groupe
- La reconnaissance de ses émotions
- Triangle de Karpman



- Croyances " limitantes ", injonctions et permissions
- Facteur de Motivation
- Estime / Confiance / Affirmation
- Technique de respiration et de relaxation
- Réflexion en groupe sur la spécificité du monde du soin

Les stratégies d'adaptations

- Définition
- Composantes d'une stratégie d'adaptation efficace
- Mise en pratique

L'écoute des autres

- Définition
- Différence entre écouter et entendre
- Différentes raisons de ne pas se comprendre
- L'écoute active
- La reformulation
- Le langage non-verbal

L'attitude relationnelle

- Définition
- Les portes de la communication
- L'empathie

Méthodes et outils

La formation alterne exposés théoriques, études de cas pouvant être issues de l'expérience professionnelle des participants, expérimentation des différentes méthodes et outils, temps de travaux en groupe avec utilisation de l'intelligence collective.

Modalités d'évaluation

Évaluation formative tout au long de la formation.

A l'issue de la formation, nous délivrons au participant une attestation de formation.

Modalités de la formation

Face à face pédagogique : 14 heures (2jours).

Effectif maximum : 10 stagiaires.

Intervenant

L'encadrement de la formation est assuré par un formateur certifié à l'outil AGEM® permettant l'accompagnement des individus dans le coaching de leur émotion.

AMN Conseil et Formation

19 rue Copernic - 13200 ARLES

N°SIRET : 879 741 387 00028 - APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° : 93 13 18 129 13 auprès de la DIRECCTE PACA

Enregistrée DPC sous le N° : 99BB

04.90.43.96.88 - www.amn-conseil-formation.fr



V1 – 10.2023

PROGRAMME DE FORMATION
STRESS ET BURN OUT DANS LE DOMAINE MEDICAL
PREVENTION ET GESTION DES EMOTIONS NEGATIVES

JOUR 1	
9h00 – 12h30	<p>Ouverture de la formation Présentation du formateur, des stagiaires, recueil des attentes Rappel des modalités en lien avec les RPS Objectifs de la formation Définition et Compréhension</p> <ul style="list-style-type: none">• Définition du stress<ul style="list-style-type: none">○ Les différentes phases du stress○ Les impacts du stress○ Stress/anxiété/angoisse• Définition du Burnout<ul style="list-style-type: none">○ Les 4 étapes du burnout○ Les impacts du burnout
13h30 – 17h00	<p>Par quoi est favorisé le Stress et le Burnout</p> <ul style="list-style-type: none">• Travail en groupe• Les facteurs d'apparition du stress appliqués au domaine du soin• Les facteurs d'apparition du burnout appliqués au domaine du soin <p>Comment limiter le stress et le burnout</p> <ul style="list-style-type: none">• Travail en groupe• La reconnaissance de ses émotions• Triangle de Karpman• Croyances " limitantes ", injonctions et permissions• Facteur de Motivation• Estime / Confiance / Affirmation• Technique de respiration et de relaxation• Réflexion en groupe sur la spécificité du monde du soin
JOUR 2	
9h00 – 12h30	<p>Les stratégies d'adaptations</p> <ul style="list-style-type: none">• Définition• Composantes d'une stratégie d'adaptation efficace• Mise en pratique <p>L'écoute des autres</p> <ul style="list-style-type: none">• Définition• Différence entre écouter et entendre• Différentes raisons de ne pas se comprendre• L'écoute active• La reformulation• Le langage non-verbal
13h30 – 17h00	<p>L'attitude relationnelle</p> <ul style="list-style-type: none">• Définition



V1 – 10.2023

	<ul style="list-style-type: none">• Les portes de la communication• L'empathie <p>Bilan de fin de formation</p>
--	---