



Préserver son équilibre et son dynamisme au travail

Equipes pluri-professionnelles des établissements de soins: IDE, AS, ASH, AMP...

Pour exercer la fonction de soignant ou d'accompagnant de façon efficace, durable et sereine, il est nécessaire de savoir maintenir certains équilibres fondamentaux: action-repos, tension-détente, écoute-affirmation de soi. Cette formation constitue un moyen efficace de prévention des risques de stress excessif, relations conflictuelles et spirale de l'épuisement professionnel.

Capacités et compétences professionnelles visées :

- Savoir gérer son stress et ses émotions face aux changements
- Comprendre la nécessité de rester ouvert et adaptable, et acquérir des bases de communication constructive pour parvenir à cela en toute situation
- S'affirmer de façon positive et utiliser l'écoute active pour mieux coopérer

Programme:

jour 1

Gestion du stress et prévention de l'épuisement

- 1 – Le stress : un syndrome d'adaptation qu'il faut apprendre à canaliser
- 2 – Pratique de la cohérence cardiaque pour gérer son stress et ses émotions
- 3 – Aspects psychologiques : savoir entretenir son bien-être et sa satisfaction au travail

jour 2

Mieux communiquer

- 1 – Étude des bases de communication constructive
- 2 – Savoir trouver l'équilibre entre écoute empathique et affirmation de soi
- 3 – Gestion des situations difficiles et des conflits

INTERSESSION de 4 à 6 semaines

jour 3

Progresser collectivement dans le travail en équipe

- 1 – Apports théoriques sur les stades de développement des équipes
- 2 – Exercices pratiques de coopération
- 3 – Analyses de situations et études de cas
- 4 – Bilan de la formation et établissement d'axes de progrès individuels

Nombre de participants, et durée de la formation :

- > 8 à 12 personnes, 3 journées de 7 heures avec une intersession de 4 à 6 semaines

Tarif : > 1150 euros par journée de formation

Formateur : Franck MONIER

Formateur en gestion du stress et en communication, il intervient depuis une dizaine d'années auprès de nombreux publics: professions médicales et paramédicales, collaborateurs d'entreprise, travailleurs sociaux, enseignants. Titulaire de deux masters dont un de l'école normale supérieure de Lyon.