



## 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 :**

- > Un de nos formateurs EHPA(D), selon la région.