

# La gestion du stress en secteur médico-social

SERVICE À LA PERSONNE

## Objectifs

- ✓ 1 • Appréhender la notion de stress
- ✓ 2 • Comprendre l'impact du stress pour les professionnels, l'établissement et les résidents ou patients
- ✓ 3 • Savoir identifier les sources de stress
- ✓ 4 • Savoir adopter les bonnes attitudes pour gérer le stress

## Le programme

Jour 1

### Comprendre le stress

- ✓ Définition : qu'est-ce que le stress ?
- ✓ Les mécanismes biologiques et les réactions physiologiques du stress
- ✓ La différence entre l'anxiété et le stress
- ✓ Les mécanismes psychologiques du stress
  - ✓ Le modèle de Karasek
  - ✓ Les « coping » ou stratégies d'adaptation
  - ✓ Stress et performance
- ✓ Les effets positifs et négatifs du stress
- ✓ Le stress post traumatique

### Repérer les signaux d'alarme et identifier les déclencheurs

- ✓ Les différentes phases : stress, tension, lassitude, épuisement
- ✓ Les différents stressseurs : organisationnels, environnementaux, émotionnels, le changement
- ✓ Le stress dans les situations d'accompagnement et de soins
- ✓ Repérer le stress derrière des comportements spécifiques : agressivité, apathie...
- ✓ La place des émotions dans le stress : savoir repérer ses propres émotions et celle des autres

Jour 2

### Gérer le stress : les outils

- ✓ Éléments de maîtrise par l'action positive
  - ✓ Les émotions positives
  - ✓ Les réponses organisationnelles

- ✔ La place de la communication : le langage transformationnel, les submodalités
- ✔ Les techniques de relaxation et de respiration
  - ✔ Le lâcher prise
  - ✔ La focalisation de l'attention
  - ✔ La respiration et la cohérence cardiaque
  - ✔ Relaxation : endroit ressource, technique du body scan
- ✔ Accéder à ses ressources par ses capacités de résilience
- ✔ Construire son plan d'action individuel anti-stress

## Données (2023)

- ✔ Taux de satisfaction des stagiaires : **94%**
- ✔ Taux de réponse à l'enquête de satisfaction : **49,8%**

Mise à jour : 26/03/2024

## Modalités de la formation

### INTER

Sur l'un de nos sites de formation : Brest, Châteaulin ou Quimper.

Tarif : 420 €

Les locaux de l'AREP 29 sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

### INTRA / SUR MESURE

Dans vos locaux ou le lieu de votre choix. Pour toute demande, prenez contact avec nous.

## Informations pratiques

### Dates & Lieux

Formation INTRA uniquement - Nous consulter

### Durée de la formation

14 heures - 2 jours

### Public

Personnel d'aide et de soin, à domicile ou en structure médico-sociale  
Formation accessible aux personnes en situation de handicap

### Prérequis

Aucun prérequis spécifique

## Evaluation

- ✔ Évaluation des objectifs (1-4):
  - ✔ QCM et analyse avec le formateur
- ✔ Questionnaire de préformation
- ✔ Questionnaire de satisfaction

## Validation

- ✔ Attestation de formation professionnelle

## Financement

- ✔ Plan de développement des compétences : possibilité de prise en charge par votre OPCO

## Tarif

420 €

## Modalités pédagogiques

- ✔ Apports théoriques et applications pratiques
- ✔ Échanges d'expériences tout au long de la formation
- ✔ Analyse des pratiques
- ✔ Modalités pédagogiques adaptées aux personnes en situation de handicap

## Moyens Techniques

- ✔ Salle de formation
- ✔ Diaporama
- ✔ Vidéoprojecteur
- ✔ Support de formation remis au stagiaire
- ✔ Moyens techniques adaptés aux personnes en situation de handicap

## Encadrement

- ✔ Formatrice expérimentée dans les pratiques professionnelles dans le secteur médico-social