Gestion du stress et des émotions

14 heures
STR002

Objectifs pédagogiques
Dans un contexte complexe et pluridisciplinaire qui est celui du monde hospitalier, les objectifs de cette formation sont :

- Créer une stabilité et un espace interne permettant aux soignants d'être plus sereins et alignés dans leur travail quotidien,
- S'approprier des outils et des techniques afin d'améliorer le bien-être au travail.

Public(s)
Tout public

Pré-requis
Aucun

Modalités pédagogiques
La formation alternera entre des apports théoriques et des exercices pratiques.

- Des méthodes concrètes et simples
- Des stratégies « bien-être » efficaces pour pérenniser la formation
- Une approche adaptée et évolutive en fonction de chaque groupe

Moyens et supports pédagogiques
Salle disposée en U tout le long de la formation pour des raisons de convivialité, de facilité de communication et de transmission des pratiques de bien-être.
Besoin d'un tableau blanc ou paper-board.
Chaque participant aura un support écrit pour prendre des notes.

L'intervention tiendra compte de la spécificité de votre environnement et de votre réalité.

Modalités d'évaluation et de suivi
Évaluation en cours et fin de formation
Cette formation ne fait pas l'objet d'un contrôle des acquis via une certification

Formateur
Après 15 ans d'activité hospitalière dans des fonctions transversales, Fabien REYNAUD, coach en développement personnel, formé en Psychanalyse, Master 2 en Sciences de gestion de la santé, est spécialisé dans la gestion des émotions et du stress en cabinet individuel.

Programme

Les thèmes abordés sont les suivants :

❖ Le stress : définitions, manifestations, causes
❖ Les moyens de prévention du stress au travail
❖ Le Yin et le Yang dans notre quotidien
❖ La pratique du Qi Gong et la respiration diaphragmatique
❖ Les techniques de communication : désamorcer conflits et tensions
❖ Les techniques bien-être à expérimenter
❖ Développer nos potentialités
❖ Les liens entre théorie et pratique : identifier les pratiques adaptées pour soi