

LE STRESS, UNE ÉNERGIE À RÉGULER

APPRENDRE À FAIRE AVEC PLUTÔT QUE LUTTER CONTRE

Depuis quelques temps, le contexte sanitaire, géopolitique et économique crée de vives tensions dans notre société. Dans ce climat d'instabilité, les professionnels du secteur sanitaire, social et médico-social sont directement, et de plus en plus, confrontés à des situations stressantes : souffrances physique et mentale, généralisation de l'anxiété, de l'irritabilité, des incivilités... Ce stress professionnel peut se transformer en stress chronique et avoir des effets néfastes sur la santé.

Cette formation résolument concrète et opérationnelle permettra aux participants d'acquérir une méthodologie pour réguler les aspects physiologiques et cognitifs de leur propre stress. Ainsi, à l'issue de cette formation, les participants auront acquis de nouvelles aptitudes pour prévenir et se préserver du stress chronique : états intérieurs positifs, prise de recul, préparation mentale, récupération, apaisement de l'esprit.

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes et les effets du stress
- S'approprier des techniques physiologiques et cognitives de régulation du stress

1^{ère} session en distanciel



31 mars

2^e session en distanciel

27 octobre

390€ adhérent



585 € non-adhérent

(par personne)



1 jour

01 53 98 95 03 – formation@fehap.fr

CONTENU

Mécanismes et effets du stress

- Physiologie du stress
- Le stress chronique et ses effets
- Le burn-out

Réguler les aspects physiologiques du stress

- Le couple cœur-cerveau
- Le système neuro-végétatif
- Respiration et cohérence cardiaque

Prendre du recul et relativiser

- Les positions de perceptions
- Réguler son implication émotionnelle
- Adopter la bonne distance

Se préparer mentalement

- Principes de base de la préparation mentale
- Méthodes

Récupérer rapidement

- La relaxation un état naturel
- Principes de bases
- Méthodes

Discipliner et apaiser son esprit

- La loi de l'effet inverse
- Le lâcher prise mental
- La méditation du funambule

Prérequis

Aucun

REMPLEZ UN BULLETIN D'INSCRIPTION EN LIGNE

PUBLICS

- Tout professionnel du secteur sanitaire, social et médico-social
- Tout professionnel concerné

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Pédagogie interactive alternant :**
- Apports théoriques et méthodologiques
 - Exercices
 - Échanges

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Test de positionnement d'entrée
- Test de positionnement de sortie
- Questionnaires de satisfaction

INTERVENANTS

- Formateur professionnel issu du secteur, spécialisé en gestion du stress et intelligence émotionnelle