

### Objectifs

#### Objectif global

- Bien-être au travail, stratégie d'adaptation face au stress.

#### Objectifs pédagogiques

- Identifier les origines, les mécanismes et les conséquences du stress.
- Evaluer son propre stress.
- S'approprier des techniques et adapter son comportement face à des situations stressantes.
- Engager le personnel dans une coopération bienveillante pour gérer des situations complexes ensemble.

### Programme

#### Le stress dans tous ses états

- Les différents types de stress et risques psychosociaux : épuisement professionnel burn-out, bore-out, brown-out.
- Comment le stress se manifeste, les causes, les mécanismes et les conséquences : anxiété, agressivité, épuisement...
- Identification des situations de stress au travail - analyse de situation.

#### Moi et le stress

- Bilan du niveau d'exposition
- Bilan des stratégies de gestion du stress et leurs limites
- Identification des pistes individuelles d'amélioration

#### Stratégies de régulation

- Physiologiques, psychologiques, émotionnelles, relationnelles et sociales, comportementales.
- Le cadrage de situation : aide à l'identification et à la formulation d'une demande claire et l'art de la négociation.
- Expérimentation de techniques et mises en situation et analyse.

#### Engager une démarche collective bienveillante pour gérer les situations complexes

- Reconnaître des difficultés, écoute bienveillante et entraide en équipe, recherche de comportements ou pratiques adaptés.
- Instaurer avec les usagers une relation positive, assertive et sécurisante.
- L'accompagnement des nouveaux membres de l'équipe (intégration, soutien, encouragement).

#### Formateur

**Agnès LEPIN** Coach en développement personnel et experte du secteur médico-social.

#### Moyens Pédagogiques

Les formations sur-mesure concrètes et participatives.

Formation modulable en fonction des besoins.

L'animation des sessions :

Exposés théoriques, présentation Power Point, supports d'appuis théoriques fournis.

Partage d'expérience, Bilans Evaluations individuelles Analyse de situations vécues et analyse des pratiques professionnelles Ateliers d'expérimentation.

Exercices : visualisation, relaxation  
Option : Accès à un espace web de travail collaboratif et de visioconférence

#### Formule 3 jours :

Approfondissement personnalités et comportements.

### Modalités d'organisation de la formation

Durée :	<b>Formules 2 ou 3 jours</b>	Date(s) :	A définir	Nombre d'heures total :	
Prérequis :	Aucun	Niveau :	Les fondamentaux	Nombre de participants :	4<>10 pers.
Lieu de formation :	In situ/intra, interprof	Prix :	<b>Nous consulter</b>		
Réalisation des sessions :	<input checked="" type="checkbox"/> ½ journée 3h ½ <input checked="" type="checkbox"/> Journée 7h <input checked="" type="checkbox"/> à distance <input checked="" type="checkbox"/> Mixte (Présentiel + à distance)				
Horaires :	Matin : <input type="checkbox"/> 9h à 12h30 ou <input type="checkbox"/> 9h30 à 13h Après-midi : <input type="checkbox"/> 13h30 à 17h ou <input type="checkbox"/> 14h à 17h30				
Public :	Tous publics				

### Modalités d'évaluation et de suivi de la formation

- Fiche d'évaluation par les stagiaires (atteinte des objectifs, qualité de la formation et de l'intervenant).
- Remise des feuilles d'émargement signées des stagiaires au client.