

GESTION DU STRESS SOIGNANT ET ÉQUILIBRE PROFESSIONNEL

JOUR 1

LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX DANS LA RELATION DE SOIN

Comprendre les mécanismes, causes et conséquences du stress :

- ❖ Notions de risques psycho-sociaux
- ❖ Évolution des définitions du stress
- ❖ Un mécanisme complexe
- ❖ Physiologie du stress
- ❖ Symptômes et conséquences du stress chronique
- ❖ Les agents stressseurs : intérieurs et extérieurs
- ❖ Stress aigu et stress chronique chez les soignants
- ❖ Les stratégies d'adaptation (coping)

Mise en pratique : Questionnaire d'auto-évaluation du stress

Identifier ses propres stressseurs

Acquérir et pratiquer les outils de gestion du stress :

- ❖ Stratégies cognitives :
 - Surveiller son discours intérieur
 - Les pensées automatiques
 - Les biais cognitifs

Mise en pratique : Les colonnes de Beck

- ❖ Utiliser l'intelligence du corps
 - La détente musculaire progressive
 - Exercice d'ancrage
 - Utiliser les 5 sens
 - La respiration : abdominale et respiration carrée
 - La relaxation

Mise en pratique : exercices guidés de respiration carrée, cohérence cardiaque et d'ancrage permettant une pratique individuelle post-formation

JOUR 2

L'APPORT DES NEUROSCIENCES DANS LA PRÉVENTION DU BURN OUT

Comprendre et appliquer les apports des neurosciences dans la gestion du stress :

- ❖ Stimuler le nerf vague
- ❖ La cohérence cardiaque
- ❖ La méditation
- ❖ Les ondes cérébrales
- ❖ Les modes mentaux

Mise en pratique : Exercice du mélomane

Clarifier le concept du burn out :

- ❖ Définitions
- ❖ Les dimensions du burn out
- ❖ Burn out et professions de soin
- ❖ Les facteurs de risque professionnels et individuels
- ❖ Les symptômes
- ❖ Éléments de prévention en milieu soignant
- ❖ Modalités de prise en charge

Mise en pratique : Questionnaire d'auto-évaluation du burn out

Développer ses compétences émotionnelles :

- ❖ L'empathie : force ou vulnérabilité ?
- ❖ L'attitude empathique
- ❖ L'épuisement émotionnel
- ❖ Prendre soin de soi pour prendre soin des autres