

01

Gestion Du Stress Et Des Emotions

Fiche technique**Secteur**

Médico-social

Publicgroupe mixte de professionnels
:

- Professionnel d'établissement au contact des patients,
- Administratif : secrétaires, comptables,
- Soignants : AS, IDE,
- Paramédicaux : kinés, professeur APA,
- Hôtellerie : ASH
- Encadrement : gouvernante, cadre de santé, responsable administratif et financier.

Durée

2 jours non consécutifs

Organisme de formation

☞ ASFO Grand Sud

Lieux & dates☞ **Groupe 1****Groupe 1 - CAMBO-LES-BAINS**

Le 25 janvier 2023

+ Le 1er mars 2023

☞ **Groupe 2****Groupe 2 - CAMBO-LES-BAINS**

Le 7 mars 2023

+ Le 5 avril 2023

☞ **Groupe 3****Groupe 3 - CAMBO-LES-BAINS**

Le 26 avril 2023

+ Le 24 mai 2023

☞ **Groupe 4****Groupe 4 - CAMBO-LES-BAINS**

Le 13 septembre 2023

+ Le 11 octobre 2023

☞ **Groupe 5****Groupe 5 - CAMBO-LES-BAINS****Contexte**

Dans un contexte de défiance de l'opinion publique auprès des institutions et du personnel des établissements médicosociaux et sanitaires, il est nécessaire de soutenir le personnel afin de favoriser la restauration de la confiance dans la relation soignant-soigné et permettre une meilleure gestion des situations stressantes quotidiennes.

Objectifs

- ☞ Comprendre les origines, les mécanismes et les effets du stress
- ☞ Identifier les différentes sources de stress
- ☞ Renforcer ses capacités et ses ressources dans un contexte stressant
- ☞ Mettre en pratique des actions adaptées pour un mieux-être personnel

Prérequis

Pas de prérequis

Contenu

MODULE 1 – Evaluer ses facteurs de stress

- ☞ Qu'est ce que le stress ?
- ☞ Repérer les causes de stress dans l'environnement

PROTEGEANT

- ☞ Comprendre le rôle des émotions dans l'expression des tensions et conflits
- ☞ L'importance de la communication assertive / positive / communication non violente
- ☞ Développer son intelligence émotionnelle pour une plus grande qualité relationnelle
- ☞ Présentation et expérimentation d'outils/techniques permettant de se protéger, de se recentrer

PLAN D'ACTION INDIVIDUEL

Le 22 novembre 2023
+ Le 19 décembre 2023

☛ **Groupe 6**

Groupe 1 - CAMBO-LES

BAINS

Le 4 juin 2024
+ Le 18 juin 2024

☛ **Groupe 7**

Groupe 2 - CAMBO-LES

BAINS

Le 12 avril 2024
+ Le 30 avril 2024

Interlocuteur Opco Santé

**Elodie BOURREAU, Chargée
de Projets Territoriaux**

elodie.bourreau@opco-sante.fr

Interlocuteur OF

Mathieu BARTHES

mathieu.barthes@groupefc.co

[m](#)

06.21.62.85.50

Intervenants

☛ **Dorothee MELLINGER**

☛ **Anaïs MILLAUD**

☛ **Patricia STRIEBEL**