

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 :

- ❖ Notion de Risques Psycho-Sociaux
- ❖ Évolution des définitions du stress
- ❖ Un mécanisme complexe
- ❖ Physiologie, symptômes et conséquences du stress
- ❖ Les causes intérieures et extérieures de stress
- ❖ Stress aigu et stress chronique chez les soignants
- ❖ Les stratégies d'adaptation (coping)

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

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

Acquérir et pratiquer les outils de gestion du stress :

- ❖ Stratégies cognitives :
 - * Conscience du stress et des pensées
 - * Gestion du temps
 - * Développer une flexibilité psychologique
- ❖ Utiliser l'intelligence du corps
 - * La respiration
 - * La cohérence cardiaque
 - * La méditation
 - * Utiliser les 5 sens
 - * La relaxation
- ❖ Prendre soin de soi

Mise en pratique : exercices guidés de respiration, cohérence cardiaque et attention centrée sur le souffle permettant une pratique individuelle post-formation

JOUR 2

AGIR SUR LES ASPECTS ÉMOTIONNELS DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Comprendre les processus émotionnels :

- ❖ Concept des émotions dans l'histoire
- ❖ Définitions actuelles
- ❖ Les composantes de l'émotion
- ❖ Physiologie : le rôle du cerveau
- ❖ Rôle et caractéristiques des émotions
- ❖ Les émotions primaires et secondaires

Mise en pratique : Chronologie d'une émotion difficile

L'intelligence émotionnelle pour prévenir l'épuisement professionnel :

- ❖ La régulation émotionnelle
- ❖ Le partage social des émotions
- ❖ Le concept d'intelligence émotionnelle
- ❖ Les domaines de compétence

Mise en pratique : Questionnaire d'auto-diagnostic d'intelligence émotionnelle

Développer ses compétences émotionnelles :

- ❖ Identifier ses émotions et celles des autres
- ❖ Travailler sur les émotions difficiles
- ❖ Gérer les émotions des autres

Mise en pratique : Identifier les expressions faciales

Prévenir les risque d'usure émotionnelle :

- ❖ Empathie : force ou vulnérabilité ?
- ❖ La fatigue empathique
- ❖ Outils de prévention

EN OPTION HORS DPC

JOUR 3

COMMUNICATION ET GESTION DU STRESS EN RELATION DE SOIN

Acquérir les notions fondamentales en communication :

- ❖ Qu'est-ce que la communication ? Définitions et caractéristiques
- ❖ Communication verbale - Non-verbale
- ❖ Utiliser le non-verbal en situation de soin
- ❖ La proxémie
- ❖ Les obstacles à la communication
- ❖ Les mécanismes de défense patients / soignants
- ❖ Le rôle des émotions

Exercices pratiques et jeux de rôle en communication

Cerner les enjeux de la communication dans la relation de soin :

- ❖ Les enjeux de la communication soignant-soigné
- ❖ Le positionnement professionnel
- ❖ L'alliance thérapeutique

Savoir exprimer ses limites pour un positionnement professionnel adapté :

- ❖ Les limites personnelles
- ❖ Les limites professionnelles
- ❖ Pourquoi poser des limites ?
- ❖ Notion de "juste distance"
- ❖ Utiliser l'assertivité pour exprimer ses limites

Mise en pratique : poser ses limites avec assertivité

Développer une communication bienveillante dans une relation de soin bienveillante :

- ❖ Les outils d'une communication adaptée :
- ❖ Attitude intérieure
- ❖ Le choix (poids) des mots
- ❖ L'écoute active
- ❖ La reformulation
- ❖ La Communication Non Violente®
- ❖ La gestion du silence
- ❖ Le toucher

Exercices pratiques d'écoute active et de Communication Non Violente®

Gestion de la communication en équipe de soin :

- ❖ Communiquer efficacement en service soignant
- ❖ Le DESC

Mise en pratique : formuler un désaccord ou une critique constructive avec le DESC