



Gestion du stress

Contexte

Le personnel de l'entreprise est exposé en permanence à des défis physiques, psychologiques, relationnels constants. La charge émotionnelle et l'épuisement professionnel sont les risques psychosociaux récurrents.

La pression liée à la charge de travail vient altérer et complexifier la communication au sein des équipes. Il faut pouvoir rester engagé dans ses missions tout en se préservant. Pour cela, le sur-stress doit être anticipé, régulé, géré dans son quotidien professionnel de manière durable, en ayant une meilleure connaissance de son écologie personnelle et en intégrant des outils simples dans sa pratique quotidienne.

Cette formation propose des techniques simples, intégrables au quotidien et rapidement efficaces qui permettent de retrouver un équilibre physique, mental et émotionnel et d'adopter la bonne posture par une meilleure connaissance de soi.

Durée

2 jours soit 14 heures de formation

Lieux

Formation possible en inter, en intra ou en classe virtuelle

Public visé

Tout le personnel de l'hôpital, centre médico-social, clinique

Tarifs

Sur devis

Délais d'accès

3 semaines minimum, hors délai inhérent aux démarches administratives indépendantes de NOVE Concept

Accessibilité aux personnes en situations de handicap

Pour tout besoin de demande d'adaptation de la formation pour une personne en situation de handicap, n'hésitez pas à vous rapprocher de notre référente handicap : Madame Frédérique Menier au 06.18.03.52.46

Modalités d'inscription

Vous pouvez nous contacter directement. L'un de nos conseillers vous contactera par téléphone afin de valider ensemble votre projet professionnel.



Objectifs

- Apprendre à mieux gérer le stress quotidien et la fatigue physique qui en découle
- Acquérir des outils pour maintenir une relation bienveillante interprofessionnelle
- Améliorer la communication et l'harmonie au sein de l'équipe
- Prévenir l'épuisement et favoriser le bien-être au travail
- Savoir reconnaître les signes d'épuisement professionnel
- Savoir gérer les conflits par une meilleure régulation de ses émotions
- Prendre conscience de ses propres ressources et capacités
- Adopter une attitude positive face aux situations difficiles

Modalités pédagogiques

Méthode participative basée sur le vécu professionnel des participants

Analyse réflexive en ateliers

Mise en situation professionnelle et études de cas

Ateliers pratiques

Suivi individualisé tout au long de la formation

Modalités d'évaluation

Au début de la session, un test de positionnement proposé par le formateur sera effectué auprès des participants.

Un questionnaire d'évaluation des acquis des connaissances sera proposé à la fin de la formation par le biais de notre WebApp.

À l'issue de ce dispositif de formation, un questionnaire d'évaluation, accessible via notre WebApp sera proposé aux participants. À 6 mois après la fin de cette formation, une autre évaluation sera réalisée avec l'équipe dirigeante.

Prérequis

Tout le personnel de l'entreprise