

Compétences transversales

Faire face au stress et à l'épuisement professionnel

à Paris SST 021

> du 07 au 10/12/2021

Durée : 4 jours

Coût : 1200€ nets

Objectifs

- > Savoir reconnaître les différentes sources de stress
- > Apprendre à décoder ses propres signaux d'alerte
- > Développer des capacités de gestion du stress
- > Acquérir des techniques spécifiques
- > Mieux comprendre et connaître le syndrome d'épuisement professionnel

Programme

- > **Le stress : définition et dynamique**
 - Le stress traumatique et cumulatif
 - Rôle des émotions dans la survenue du stress - Analyse des générateurs du stress et de ses propres signaux d'alerte
 - Recherche de facteurs de risque
 - L'épuisement professionnel ou « burnout »
 - Les symptômes et les conditions spécifiques de récupération
 - Techniques de respiration, de relaxation
- > **Processus psychologiques et cognitifs du stress**
 - Stratégies d'adaptation
 - Les différents outils de prévention et de gestion

Public concerné

- > Tout personnel soignant confronté aux situations de stress

Prérequis

- > Aucun

Méthode pédagogique

- > Évaluation des connaissances
- > Analyse des pratiques
- > Mises en situation, cas concrets
- > Évaluation des acquis
- > Support pédagogique remis aux stagiaires

Intervenants

- > Psychiatre, psychologue
- > Coordination : Christine DELABARRE, Psychologue du travail

Travailler la nuit

en INTRA SST 031

Durée : 3 jours

Coût : nous consulter

Objectifs

- > Mieux comprendre les spécificités du travail de nuit
- > Identifier la relation entre la charge mentale et physique du travail posté
- > Repérer les incidences du travail de nuit sur la vie privée
- > Faire l'autodiagnostic de son organisation personnelle
- > Acquérir des méthodes de récupération
- > Élaborer une démarche de prévention et de gestion des difficultés engendrées par le travail de nuit

Programme

- > La charge de travail
- > Chronobiologie
- > Caractéristiques significatives de l'activité du personnel de nuit
- > Conséquences psychologiques et sociales
- > Échanges autour de la pratique quotidienne
- > Évaluation de la charge de travail sur les différents postes
- > Analyse de la relation entre l'environnement de travail, la tâche à accomplir et les capacités de l'opérateur
- > Gestion du stress
- > La récupération
- > Projet d'élaboration d'un plan d'action personnalisé
- > Approche des techniques de relaxation
- > Recommandations ergonomiques adaptées à la charge de travail

Public concerné

- > Tout personnel de nuit

Prérequis

- > Aucun

Méthode pédagogique

- > Évaluation des connaissances
- > Analyse des pratiques
- > Mises en situation, cas concrets
- > Évaluation des acquis
- > Support pédagogique remis aux stagiaires

Intervenants

- > Ergonome - Kinésithérapeute
- > Coordination : Marie-Christine COMBES, Cadre Kinésithérapeute

Analyse de situations concrètes, adaptation des pratiques

à Paris CST 028

> du 17 au 18/06/2021

> du 29 au 30/11/2021

Durée : 2 jours

Coût : 640€ nets

Objectifs

- > Appréhender les situations concrètes vécues par les professionnels et les équipes
- > Prendre du recul face aux difficultés rencontrées avec les personnes accompagnées
- > Interroger son identité professionnelle, la remettre au « travail »
- > Approcher la souffrance au travail, le burn-out, retrouver le sens de l'agir
- > Accepter de se questionner et d'être questionné sur son savoir, son expérience, ses valeurs, ses idéologies, ses représentations, ses prises de position,...
- > Dégager la finalité du soin, sa complexité, sa singularité

Méthodologie et cadre

- > Technique d'écoute et de prise de parole en groupe sur sa pratique
- > Démarche de réflexion et d'élucidation des pratiques s'appuyant sur le vécu des expériences professionnelles (émotions, désirs, déceptions)
- > Analyses des processus de changement, individuels, relationnels, institutionnels
- > Travail sur l'« exposition » d'une pratique, sur les situations difficiles en les confrontant avec celles des autres
- > Distinction des niveaux : personnel/ professionnel, groupe (équipe), institutionnel
- > Respect et confidentialité
- > Cadre bienveillant, non prescriptif
- > Repérages théoriques

Public concerné

- > Tout professionnel de santé

Prérequis

- > Aucun

Méthode pédagogique

- > Construction d'un groupe, situations d'analyse, synthèses
- > Repères théoriques et cliniques

Intervenants

- > Psychologues