

		Déclaration d'activité : n°42 68 02087 68	Siret : 534 299 847 00028
		Contact : SOPHIE PETRICH Tél : 0633119048 Email : <a href="mailto:formationsp@yahoo.fr">formationsp@yahoo.fr</a>	Adresse : 13 D Route d'Ingersheim. 68230 TURCKHEIM Site : <a href="http://www.sp-formation.fr">www.sp-formation.fr</a>

## LA GESTION DU STRESS

### Public visé

Tous les professionnels ; Groupe de 16 personnes maximum

### Durée

2 jours (14 heures) par groupe

### Horaires indicatifs

De 9h à 17h

### Lieu de la formation

Salle calme et vaste (pour les exercices pratiques)

### Nom et qualités de l'intervenante

**Sophie PETRICH : Formatrice Consultante** – Praticienne certifiée en Sophrologie RNCP, en Hypnose éricksonnienne, Yoga du rire et en cohérence cardiaque – Somatothérapeute  
 Infirmière diplômée d'état, DU de soins palliatifs et accompagnement  
 Cadre de santé en gériatrie pendant 18 ans  
 Ingénieur-maître (Master de management des organisations médicosociales)  
 Formée en 2013 et 2014 en Process communication management et en analyse psycho organique

**Spécialisée en gestion des émotions et du stress, intervient depuis 10 ans sur le mieux-être au travail dans toute la France (hopitaux, ehpad, soins à domicile, entreprises, administrations).**

### Références :

Ehpad Blamont 25 (pendant 7 ans), Hôpital St Jean de Maurienne 73(depuis 8ans), Hôpital Ste Marie aux Mines 68, Riedisheim 68, Centre MGEN Trois Epis 68, Vittel, Neufchâteau 54, Plaisir, MSA Alsace (pour 300 salariés sur 3 ans, formation puis ateliers tous les lundis sur Colmar et Strasbourg), Novartis Huningue, Casino Barrière Ribeauvillé 68 et Niederbronn 67 Plaisir 78,

### **1.CONTEXTE :**

Les contrariétés, les inquiétudes, les peurs, les déceptions, les pressions dans le travail, l'insécurité, l'agressivité, constituent des facteurs d'anxiété et ouvrent la voie à la fatigue, la déprime et au mal être ; chaque personne réagit différemment face à ces stress ; Cette formation permet de prendre du recul, de repérer les éléments stressants, d'agir et de mieux s'armer pour y faire face ; Elle s'adapte à tous dans le respect du vécu et de l'objectif de chacun ; elle propose plusieurs démarches pour se détendre et éveiller chacun à ses ressentis, pour accroître sa vitalité et tirer le meilleur de soi-même.

Définir, repérer, comprendre et analyser les mécanismes du stress permet de reconnaître les signes du stress dans le quotidien et d'apprendre à les formuler. En découvrant nos propres dispositions au stress et la réaction que nous lui opposons nous trouverons des solutions personnelles pour faire face au stress et améliorer son efficacité.

A partir d'exercices nous analyserons les situations de conflit ce qui permettra de comprendre comment l'interaction entre les facteurs stressants inhérents à tout milieu professionnel et certains aspects de la personnalité peuvent amplifier le mal être professionnel. Comprendre les principes de la communication peut outiller davantage pour améliorer son efficacité dans le dialogue avec autrui. En lui apprenant à pointer ses

propres limites on peut permettre à l'individu de trouver sa juste place dans le contexte professionnel, et lui permettre de prendre la juste distance par rapport aux évènements.

Apprendre à gérer son stress cela suppose la pratique d'exercices de détente physique et psychique adaptés à chacun. Pour cela les exercices de centration, de relaxation utilisant la respiration sont proposés. Ils visent à se sentir plus équilibré, plus en harmonie avec soi et les autres, à renforcer son niveau de conscience (capacité à se concentrer, à canaliser ses émotions, à ne pas s'éparpiller dans son travail et sa vie personnelle).

Il s'agit de trouver les éléments pour élaborer une véritable stratégie personnalisée et acquérir une méthode d'apaisement pour retrouver un mieux-être en renforçant la sécurité et la confiance en soi.

## 2. OBJECTIFS

- Définir, analyser, repérer et comprendre les mécanismes du stress.
- Identifier les symptômes du stress, les acteurs stressants et les prioriser
- Renforcer et développer les capacités d'analyse objectives des situations stressantes
- Construire des pistes d'amélioration sociales et individuelles, liées aux facteurs stressants
- Acquérir des comportements professionnels pour anticiper, gérer, évacuer, le stress

## 3. CONTENU PEDAGOGIQUE

### Première journée : déroulé : CONNAITRE POUR COMPRENDRE

- Présentation, mise en place de la dynamique du groupe
- Positionnement de chacun : carte conceptuelle autour du mot stress, et dessin
- Quelle action avez-vous déjà mis en place pour gérer une situation stressante

#### 1-Définir le stress

- Le syndrome Général D'Adaptation (Hans Selye)
- Lien avec la personnalité, avec l'anxiété, les conflits, les émotions
- Le risque d'épuisement professionnel
- Les manifestations du stress

#### 2-Les différentes sources de stress

- Les contraintes du métier : responsabilités, situations difficiles « urgences »...
- Les contraintes du travail en groupe : personnalités, conflits
- Les contraintes psychologiques : moi-même, mes besoins

#### *Atelier de réflexion à partir d'exemples de situations professionnelles vécues comme stressantes*

- Rôle des émotions dans les réactions au stress :
- *Exercice : autodiagnostic de sensibilité au stress (fiche test)*
- La propagation du stress et ses conséquences : conflits, sentiment d'urgence, manque de motivation et d'esprit positif, déficit de communication, individualisme, recherche de bouc émissaire, énergie orientée vers le contrôle, les affrontements plutôt que vers l'humain, le patient ou le résident.
- *Travail de groupe en binôme ou trio sur des situations ciblées*

### Deuxième journée : déroulé : APPRENDRE OU A ELIMINER CERTAINES SOURCES DE STRESS

#### 3. Les stratégies en équipe

- Optimiser l'organisation en place et les outils communs
- Résoudre les problèmes : l'approche centrée sur les solutions

- Développer la coopération, la reconnaissance de chacun

#### **4. Les stratégies proactives**

- Augmenter sa résistance au stress négatif
- Accepter le lâcher prise sur tout ce qui est hors de son contrôle
- Développer sa flexibilité
- Bien dormir, bien manger, bien se dépenser

#### **5 .Les stratégies réactives**

- S'ajuster aux situations lorsqu'elles se présentent
- Développer une démarche personnelle de résolution de problème :

#### **6. Quelques techniques de détente**

- Les micros pauses actives :
    - Exercices pour les mains, les avant-bras, le cou, les épaules
    - Exercices de relaxation : respiration ventrale, massage minute, visualisation positive
- Mise en place d'un plan d'action individuel et collectif pour un nouvel art de vivre*

### **4. METHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES**

Basées sur les principes de la formation / action qui impliquent une participation active des stagiaires :

Le support utilisé pendant la formation est un diaporama avec des références de livres et documents ainsi que le livret du stagiaire, les exercices pratiques sont nombreux : 60% du temps de la formation.

Support pédagogique remis aux stagiaires est un guide personnel à compléter ; il contient un résumé théorique, des grilles à remplir individuellement, un guide pour poser des objectifs personnels suite à l'analyse de sa pratique professionnelle en focus groupe. Pour les pratiques des fiches pédagogiques seront distribuées et remises sur clé usb des participants, la trousse MobiQual pour le thème dépression, les outils et plaquettes du CRES seront également utilisés

- Rappels et apports théoriques et documentaires
- Exercices d'analyse de la pratique en individuel et en focus groupes : études de cas cliniques et discussions interactives centrées autour de cas concrets (retours d'expériences, échanges de point de vue, questions-réponses)
- Exercices courts de relaxation (flashes de 5 mn) à enregistrer par les stagiaires, Exercices longs à enregistrer

Une règle éthique de confidentialité (respect, bienveillance) concernant toute information recueillie au cours du temps de la formation sera adoptée collectivement pour toutes les journées de formation.

Bibliographie et textes de référence, Diaporama, Vidéos

Le livre La juste distance de Pascal Prayez pour mieux se positionner face à l'autre (empathie, culpabilité etc)

Les diaporamas sur le burn out de l'UFC

Les brochures de l'Inpes sur la dépression

Les plaquettes sur : le mal de dos, le bruit, la dépression, les méfaits du stress

Bibliographies du bien-être, sciences humaines et santé au travail

### **MODALITÉS PRATIQUES**

Salle de formation, paper board et chaises adaptées aux exercices de relaxation; lieu calme

Matériel à amener par les stagiaires : de quoi écrire, une clé usb (pour les séances audio de sophrologie), une tenue décontractée

### **MODALITES DE SUIVI DE LA FORMATION**

Une feuille de présence devra être signée par les stagiaires les matins et après-midis de chaque jour de formation.

### **BILAN ET EVALUATION DE LA FORMATION**

A l'issue de chaque session de formation, SPFORMATION remettra à chaque stagiaire, le questionnaire permettant d'évaluer la qualité de la prestation.

Un **bilan oral** est effectué à la fin de chaque session. Un représentant de la direction est invité à y participer.

Une synthèse écrite des questionnaires d'évaluation sera adressée à la direction ainsi que la synthèse rédigée par l'intervenant.

Une feuille d'émargement sera à remplir et à signer par les participants.

Les attestations de fin de stage mentionnant les objectifs, la nature, la durée de l'action et les résultats de l'évaluations des acquis de la formation seront adressées au Responsable de Formation accompagnées des copies des appréciations de fin de stage et des feuilles de présence dans les jours suivants la fin de la formation.

Une évaluation à froid pourra être proposée sous forme de journée de suivi afin de mesurer le retour des acquis de la formation et de mettre en place des actions correctives.

## **5. CONDITIONS FINANCIÈRES**

**Sur demande**, ce prix comprend les livrets de stage reliés, les déplacements et frais pédagogiques.