

COMPRENDRE ET RÉGULER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS DANS SON MÉTIER DE PROFESSIONNEL DE SANTÉ



Objectifs :

- Comprendre le stress et ses mécanismes ainsi que ses effets et ses conséquences ;
- Comprendre les émotions et leur rôle dans la régulation du stress ;
- Identifier ses déclencheurs et son mode de fonctionnement en situation de stress ;
- Utiliser des outils concrets et faciles à refaire pour dépasser les situations stressantes au travail et ne pas se laisser submerger ;
- Stimuler son potentiel et sa capacité à prendre du recul afin de gagner en sérénité et être plus performant ;
- Elaborer sa stratégie personnelle pour un mieux-être professionnel et gagner en équilibre.

Programme :

- Compétences psychosociales et sophrologie ;
- Comprendre le stress et ses mécanismes ;
- Comprendre son mode de fonctionnement en situation de stress ;
- Stress et performance ;
- Comprendre les émotions et leur lien avec le stress ;
- Prendre du recul et positiver ;
- Croire en soi et en son potentiel.

Prix net de taxes en Euros :

490 € par stagiaire - 14 heures
(Stagiaires limités à 8) (non éligible CPF)
(Accueil personne en situation de handicap, nous contacter)

Durée : 2 jours

Lieu : Granville

Modalité : Présentiel

Public : Tout professionnel de santé

Pré-requis : Aucun

Moyens Pédagogiques :

Exposés théoriques
Apports pratiques et méthodologiques à partir du vécu des participants et illustrés d'exemples
Etudes de cas
Echanges d'expériences
Méthodes interactives
Diaporama, Vidéo
Remise des supports écrits sur Clé USB

Modalités d'évaluation :

Quizz et mises en situation

Validation de Formation :

Attestation de formation

MAJ 02/03/26

Certifié QUALIOPi Actions de Formation & Datadocké



GRANVILLE SANTE – CENTRE DE FORMATION
304 Boulevard du Québec – 50400 GRANVILLE

Tel : 02 33 91 69 35 – formation@granvillesante.fr

N° déclaration d'activité : 25 50 0105 950 enregistré auprès du préfet de Basse-Normandie

COMPRENDRE ET RÉGULER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS DANS SON MÉTIER DE PROFESSIONNEL DE SANTÉ

Programme détaillé :

J1 :

Questionnaire de prérequis

Module 1 : 1h30

Compétences psychosociales et sophrologie

- Les compétences psychosociales : définition et rôle dans notre quotidien professionnel
- La sophrologie : définition et apports

Module 2 : 2h00

Comprendre le stress et ses mécanismes

- Le stress : définition et mécanismes
- Identifier ses manifestations et ses facteurs de stress
- Les sources du stress au travail et ses conséquences
- Comprendre le burn-out

Module 3 : 2h00

Comprendre son mode de fonctionnement en situation de stress

- Le rôle du système nerveux autonome et son fonctionnement
- Les différents mécanismes de réponse
- Le pouvoir de la respiration

Module 4 : 1h30

Stress et performance

- Les états de sous-pression et de sur-pression
- La récupération : apprendre à se « pauser »
- Les 4 C du bien-être et de la performance

J2 :

Module 5 : 2h30

Comprendre les émotions et leur lien avec le stress

- Les émotions : définition et rôle
- Reconnaître ses émotions et comment elles se manifestent
- Les 4 émotions principales : besoins et antidotes

Module 6 : 2h00

Prendre du recul et positiver

- Pensées négatives et croyances limitantes : notre côté saboteur
- Faire de son mental un allié
- Savoir utiliser le langage positif

Module 7 : 2h30

Croire en soi et en son potentiel

- Développer la confiance en soi
- S'affirmer de manière assertive
- Cultiver son bien-être au quotidien

Evaluation : quizz et questionnaire de fin de formation