

Gérer son stress et prévenir l'épuisement professionnel en établissement de santé

NEW !



Best-seller



Recommandée

21 heures

soit 3 jours de formation

Modalité pédagogique

PRÉSENTIEL



Objectif

Permettre aux professionnels de santé d'identifier les mécanismes du stress et de l'épuisement professionnel, d'expérimenter des outils de régulation adaptés à leur contexte, et de construire un plan d'action personnel. La formation vise également à renforcer les dynamiques collectives de prévention au sein des équipes.

— EN RÉSUMÉ

Cette formation aide les professionnels de santé à comprendre les mécanismes du stress et à prévenir le burn-out. Elle permet d'identifier les facteurs de stress personnels et institutionnels liés au contexte hospitalier. Les participants expérimentent des outils concrets de régulation : respiration, micro-pauses, communication assertive.

Une intersession permet de tester ces techniques dans le quotidien professionnel. Chaque stagiaire élabore un plan d'action personnalisé pour renforcer son équilibre au travail.

La formation intègre aussi des pistes pour développer le soutien entre collègues. L'approche est interactive, pratique et adaptée aux contraintes des établissements de santé. Objectif : renforcer les ressources individuelles et collectives pour mieux faire face au stress.

— COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier les causes et manifestations du stress en milieu hospitalier.
- Mettre en œuvre des techniques simples de gestion du stress.
- Adapter ses pratiques pour préserver son équilibre professionnel.
- Élaborer un plan d'action de prévention du burn-out.
- Favoriser une dynamique de soutien entre collègues.

— PÉDAGOGIE > 40 % pratique, 60 % théorique (avec une forte implication des participants à partir de leurs situations professionnelles.)

- Approche active et participative : alternant apports théoriques, exercices pratiques, mises en situation et temps d'échange.

Le programme

Jour 1 Comprendre le stress en milieu hospitalier

- Mécanismes physiologiques et psychologiques du stress.
- Spécificités du stress en établissement de santé.
- Signaux d'alerte personnels et institutionnels.
- Introduction à la prévention du burn-out.

Jour 2 Expérimenter des outils concrets de gestion du stress

- Respiration, relaxation, micro-pauses, hygiène de vie.
- Communication assertive en situation tendue.
- Autogestion émotionnelle.
- Préparation au travail d'intersession.

Intersession (2 à 3 semaines) :

- Mise en pratique autonome des outils.
- Observation des effets et journal d'expérimentation.

Jour 3 Construire un plan d'action et renforcer la dynamique collective

- Retour d'expérience et analyse des pratiques.
- Plan d'action personnalisé (méthode SMART).
- Actions de soutien collectif en équipe.
- Engagements durables pour la prévention.

Référence —

STRESS3

PRÉREQUIS

Aucun prérequis obligatoire. La formation est accessible à tout professionnel exerçant en établissement de santé, quels que soient son poste ou son niveau hiérarchique.

PUBLIC

Professionnel exerçant en établissement de santé, quels que soient son poste ou son niveau hiérarchique.

ORGANISATION

De 2 à 10 stagiaires.

INTERVENANTS

Formateurs en prévention des risques spécialisé en QVCT et en prévention des Risques psychosociaux.

ÉVALUATION

Évaluation formative tout au long de la formation pour valider les compétences. Attestation de fin de formation. Une enquête de satisfaction à chaud et à froid est également réalisée dans le cadre du suivi qualité.