



Gérer son stress : comprendre et trouver ses stratégies de régulation

Un module fortement expérientiel : mises en situation et jeux de rôle à partir de cas concrets du quotidien professionnel

DURÉE

1 journée (7h)

PUBLIC

Tout public,
groupes de 10 à 12

PRÉ-REQUIS

Avoir suivi les modules 1 et 2
recommandé

INTRODUCTION

« Chaque jour, en arrivant sur mon lieu de travail, je ne sais pas ce qu'il va se passer » : un imprévu d'organisation, un collègue absent, une chute, une famille inquiète, un rythme qui s'accélère... Le stress est une réponse humaine naturelle face à ce type de situation — il nous incite à relever les défis et à faire face aux difficultés. La première étape pour le gérer est d'en prendre conscience et d'en comprendre les mécanismes. Ensuite, les clés pour en prendre de la distance, voire le désamorcer, seront plus faciles à mobiliser au quotidien.

OBJECTIFS

- Décrire les mécanismes physiologiques et comportementaux du stress
- Distinguer stress ponctuel, stress chronique et risque d'épuisement professionnel
- Identifier ses propres signaux et facteurs de stress
- Choisir des stratégies concrètes de régulation
- Expérimenter ces stratégies par la mise en situation

À L'ISSUE DE LA FORMATION, VOUS SEREZ CAPABLE DE

- Identifier les signes avant-coureurs du stress chez vous
- Différencier un stress ponctuel d'un stress qui s'installe dans la durée
- Mobiliser une stratégie de régulation adaptée en situation de tension
- Distinguer une réaction sous stress d'une réponse choisie

BÉNÉFICES

- Adopter une posture saine et sereine face aux situations stressantes
- Rasséréner le climat relationnel de l'équipe
- Améliorer la qualité de la relation avec les résidents et les familles, y compris en situation de tension
- Prévenir l'épuisement lié à l'exposition répétée aux émotions d'autrui

PROGRAMME

- Ouverture
- Comprendre le stress
- Stress ponctuel, stress chronique, épuisement
- Reconnaître ses propres signaux de stress 🗣️ Mise en situation
- Réguler son stress
- Jeux de rôle à partir de cas concrets 🗣️ Mise en situation
- Synthèse et engagement personnel