Gérer son stress et prévenir l'épuisement professionnel

Renforcer ses ressources individuelles et collectives pour prévenir l'usure professionnelle et préserver durablement sa santé au travail.

SAUV'GARD
formation continue des professionnels de santé

ENJEUX ÉMERGENTS

Expérience patient (PREMs / PROMs)	Patient partenaire	Pertinence des soins	IA en santé	Écoresponsabilité	**Facteurs humains & organisationnels**

APPLICABILITÉ DES RÉFÉRENTIELS

Les enjeux et références mentionnés s'appliquent selon le profil du participant et son secteur d'exercice.

RÉFÉRENCE HAS
Établissement
Professionnels intervenant auprès des patients ou personnes accompagnées

CERTIFICATION PÉRIODIQUE
C1/C2/C4
Professionnels de santé relevant d'un ordre professionnel

RÉFÉRENCES ESSMS
Politique RH
Professionnels exerçant en établissements et services sociaux et médico-sociaux

INFOS PRATIQUES

DURÉE
2 jours · 14 h

PUBLIC CONCERNÉ
Professionnels de santé et du médico-social, encadrants, professionnels exposés à une charge émotionnelle, relationnelle ou organisationnelle importante.

PRÉREQUIS
Aucun

MODALITÉS
Présentiel ou distanciel (classe virtuelle), groupe de 6 à 12 participants

DÉLAI D'ACCÈS
Inscription jusqu'à 15 jours avant la session, sous réserve de places disponibles

TARIF
Devis personnalisé sur demande (intra-inter établissement)

Shabir AKBARALY
07 86 66 11 45
shabir.akbaraly@sauvgard.com

ACCESSIBILITÉ HANDICAP
Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent : handicap@sauvgard.com

LES + DE LA FORMATION

Face à l'intensification des contraintes professionnelles, à la charge émotionnelle des accompagnements et aux évolutions des organisations, cette formation permet aux professionnels de mieux comprendre les mécanismes du stress, de développer leurs ressources personnelles et de prévenir les situations d'épuisement professionnel. Elle intègre des outils pratiques issus de la sophrologie, de la respiration contrôlée et de la régulation émotionnelle immédiatement transférables dans le quotidien professionnel.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- ✓ Comprendre les mécanismes du stress et leurs effets sur la santé, les relations professionnelles et la qualité du travail.
- ✓ Identifier les situations, contraintes ou facteurs organisationnels qui alimentent le stress dans son environnement de travail.
- ✓ Repérer ses propres signaux de fatigue, de tension ou d'usure professionnelle.
- ✓ Mobiliser des stratégies de prévention adaptées à sa situation professionnelle.
- ✓ Renforcer sa capacité à réguler ses émotions dans les situations exigeantes.
- ✓ Pratiquer des techniques simples de respiration, de relaxation et de sophrologie transférables au quotidien.
- ✓ Préserver durablement son équilibre entre engagement professionnel et préservation de sa santé.
- ✓ Contribuer à un climat d'équipe soutenant, fondé sur l'écoute, l'entraide et la coopération.

PROGRAMME DE FORMATION

01 Comprendre les mécanismes du stress

Définition du stress et mécanismes d'adaptation, stress aigu, stress chronique et charge mentale, réactions physiologiques, émotionnelles et comportementales, facteurs de stress dans les secteurs sanitaire, social et médico-social, conséquences sur la santé, la qualité de vie et les pratiques professionnelles.

02 Identifier les facteurs de risque et les signaux d'alerte

Charge émotionnelle des soins et de l'accompagnement, risques psychosociaux (RPS), fatigue compassionnelle, épuisement émotionnel, burn-out et usure professionnelle, contraintes organisationnelles, perte de sens au travail, surcharge informationnelle, injonctions contradictoires, signaux d'alerte individuels et collectifs, impacts sur la qualité des soins et la relation aux autres.

03 Développer ses ressources personnelles

Identifier ses ressources internes, renforcer sa capacité d'adaptation, développer l'estime de soi et la confiance professionnelle, identifier ses limites et savoir les respecter, préserver son énergie dans la durée.

04 Réguler son stress au quotidien

Maîtrise de la respiration, cohérence cardiaque, relaxation corporelle, gestion des tensions physiques, stratégies de récupération rapide, outils de recentrage utilisables en situation professionnelle.

05 Sophrologie et équilibre émotionnel

Principes fondamentaux de la sophrologie, respiration contrôlée et détente musculaire, gestion des émotions difficiles, renforcement des ressources positives, développement de la présence et de la concentration, préparation mentale face aux situations complexes.

06 Faire face aux situations émotionnellement exigeantes

Distance professionnelle et implication relationnelle, gestion des émotions dans les situations difficiles, préservation de l'équilibre émotionnel, gestion de la pression et des imprévus, développement d'une posture de résilience, gestion de l'agressivité des usagers, confrontation à la souffrance, à la maladie et au décès, gestion des situations de crise.

07 Mobiliser les ressources collectives

Importance du soutien entre collègues, coopération et entraide, communication autour des difficultés professionnelles, facteurs organisationnels favorisant le bien-être au travail, reconnaissance au travail, soutien managérial, qualité des relations professionnelles, engagement collectif, place de l'équipe dans la prévention de l'épuisement.

08 Construire son plan de prévention personnel

Identifier ses priorités d'action, mettre en place des habitudes favorables à la récupération, prévenir les situations à risque, développer une stratégie durable de préservation de sa santé, maintenir l'équilibre entre engagement professionnel et préservation personnelle.

LE + SAUV'GARD

Remise à chaque participant d'un livret pédagogique comprenant les principaux apports théoriques, outils, repères méthodologiques et ressources mobilisables après la formation.

PÉDAGOGIE & ÉVALUATION

DÉMARCHE ET OUTILS

Exposés interactifs, auto-diagnostics, analyse de pratiques professionnelles, études de cas, exercices pratiques, ateliers expérientiels, techniques issues de la sophrologie, mises en situation et retours d'expérience.

CONCEPTEUR-INTERVENANT

Professionnel expert de la prévention des risques psychosociaux, de la gestion du stress et de la qualité de vie au travail, disposant d'une expérience opérationnelle dans les secteurs sanitaire, social et médico-social.

ÉVALUATION

Recueil des attentes et besoins des participants, pré-test d'auto-positionnement, évaluation formative tout au long de la formation, exercices pratiques et études de cas, élaboration d'un plan d'action individuel, post-test d'évaluation des acquis, questionnaire de satisfaction et certificat de réalisation.

APRÈS LA FORMATION

SUIVI POST-FORMATION OPTIONNEL

Questionnaire d'Analyse des Pratiques Professionnelles (APP) transmis entre M+3 et M+6 permettant d'évaluer la mise en œuvre des acquis, les évolutions de pratiques, les freins rencontrés et l'impact de la formation.

JOURNÉE APP COMPLÉMENTAIRE OPTIONNEL

Journée d'Analyse des Pratiques Professionnelles (APP) permettant le retour d'expérience, l'analyse de situations réelles, le partage de bonnes pratiques et l'élaboration d'un plan d'actions.

CONTACT