

PROGRAMME DE FORMATION INTRAENTREPRISE
ET DEROULE PEDAGOGIQUE

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL LA GESTION DU STRESS ET DE L'ÉPUISEMENT

SOMMAIRE :

1. La gestion du stress et de l'épuisement professionnel chez les soignants
2. Ergonomie, gestes et postures (à venir)
3. Formation SST (Sauveteur Secouriste au Travail) (à venir)
4. Formation MAC SST (Recyclage Sauveteur Secouriste au Travail) (à venir)
5. Prévention des risques psychosociaux (à venir)
6. Amélioration des conditions de travail (à venir)
7. techniques de relaxation et de méditation (à venir)
8. Promotion de la santé au travail (à venir)
9. Gestion des émotions (à venir)
10. Equilibre vie professionnelle - vie personnelle

PROGRAMME DE FORMATION INTRAENTREPRISE
ET DÉROULE PÉDAGOGIQUE

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL LA GESTION DU STRESS ET DE L'ÉPUISEMENT

**APPRENEZ À GÉRER LE
STRESS ET À PRÉVENIR
L'ÉPUISEMENT
PROFESSIONNEL POUR
MAINTENIR VOTRE
BIEN-ÊTRE ET VOTRE
EFFICACITÉ AU TRAVAIL**

Durée : 7.00 heures (1.00 jour)

Dates : A convenir

Lieu : sur votre site

Profils des participants

Cette formation s'adresse à toute personne salariée

Prérequis

Aucun

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes du stress et de l'épuisement professionnel.
- Identifier les signes précurseurs et les facteurs de risque.
- Appliquer des techniques de gestion du stress et de prévention de l'épuisement.

PROGRAMME DE FORMATION INTRAENTREPRISE
ET DÉROULE PÉDAGOGIQUE

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL LA GESTION DU STRESS ET DE L'ÉPUISEMENT

CONTENU DE LA FORMATION

Objectif 1 :

Comprendre le stress et l'épuisement professionnel
(Psychologue/Facilitateur) 0.5 heure

- Définitions et mécanismes du stress et de l'épuisement professionnel.
- Facteurs de risque et impacts sur la santé.
- Conséquences sur la qualité des soins et le bien-être

Objectif 2 :

Identification des signes précurseurs
(Psychologue/Facilitateur) 2 heures

- Signes physiques, émotionnels et comportementaux.
- Techniques d'auto-évaluation et d'observation.
- Etudes de cas et exemples concrets.

Objectif 3 :

Techniques de gestion du stress
(Psychologue/Facilitateur) 2 heures

- Techniques de relaxation et de respiration.
- Gestion du temps et des priorités.
- Stratégies de coping et résilience.

Objectif 4 :

Prévention de l'épuisement professionnel
(Psychologue/Facilitateur) 2 heures

- Mise en place d'un équilibre vie professionnelle/vie personnelle.
- Développement de compétences relationnelles et de communication.
- Ressources et réseaux de soutien.

Objectif 5 :

Bilan de l'action de formation (Psychologue/Facilitateur) 0.5 heure

- Evaluation individuelle et collective des acquis.
- Retours d'expérience et échanges.

 | secretariat@esspa-education.fr

ESSPA Mulhouse
55 rue de Pfaffatt
68200 Mulhouse
03 67 610 700

ESSPA Île de la Réunion
14 rue Pierre Aubert
97490 Saint Denis
02 62 46 46 46

PROGRAMME DE FORMATION INTRAENTREPRISE
ET DÉROULE PÉDAGOGIQUE

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL LA GESTION DU STRESS ET DE L'ÉPUISÉMENT

ORGANISATION DE LA FORMATION

Equipe pédagogique :
Psychologue/Facilitateur

Moyens pédagogiques et techniques

- Pédagogie active et pratique, sollicitant la participation des stagiaires.
- Apports théoriques, exposés,
- Travaux individuels, en binôme , en sous-groupes et en groupes.
- Etudes de cas concrets.
- Echanges d'expériences.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la qualité de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.
- Analyse de cette sensibilisation

COÛT DE LA FORMATION

Tarif unique : **nous contacter pour la prise en charge.**

 | secretariat@esspa-education.fr

esspa-formation.fr



ESSPA Mulhouse
55 rue de Pfaffstatt
68200 Mulhouse
03 67 610 700

ESSPA Île de la Réunion
14 rue Pierre Aubert
97490 Saint Denis
02 62 46 46 46