



ACCOMPAGNER SANS S'ÉPUISER EN ÉTABLISSEMENT DE SOINS ET MÉDICO-SOCIAL : UNE APPROCHE PRATIQUE POUR PRENDRE SOIN DE SOI

PRÉAMBULE

Les mots tension, stress, épuisement, résonnent de plus en plus à nos oreilles. Les tensions sont des réactions normales de notre organisme. Elles sont inévitables et parfois indispensables. Au cours de ce stage, diverses techniques préventives seront proposées pour une gestion originale et efficace du stress. Elles permettent de prendre soin de soi tout en redonnant un sens à son travail.

Cette formation a pour but de développer des stratégies simples et efficaces pour éviter l'essoufflement professionnel. Une situation stressante pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre, et une situation habituellement peu stressante peut le devenir si nous sommes fatigués et émotionnellement vulnérables. De là vient l'importance de bien nous connaître quand nous accompagnons des personnes en situation de handicap et de dépendance et de perte d'autonomie.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre et identifier les facteurs de stress et de tensions liés aux situations d'accompagnement
- Utiliser des techniques préventives psycho-corporelles pour gérer les tensions et le stress.
- Identifier ses propres ressources pour éviter l'essoufflement professionnel.

COMPÉTENCE(S) RENFORCÉE(S)

- Appliquer des stratégies simples et efficaces pour éviter l'essoufflement professionnel

PUBLIC CONCERNÉ

Professionnel(le)s des établissements et des services médico- sociaux, sociaux et de santé / Formation concourant au développement et au renforcement des compétences pratiques et techniques pour l'accompagnement de proximité des personnes dépendantes, en situation de handicap, de soin et de perte d'autonomie.

PRÉ-REQUIS

- En intra : profils des bénéficiaires déterminés avec l'établissement selon les objectifs définis, la dynamique d'équipe, ...
- Aucun pré-requis spécifique.
- Inscription individuelle : prise en compte de l'expérience et/ou du diplôme (Niv. 2 minimum du secteur médico-social ou soin).

Tarif (Hors frais de déplacement)	520 € NET par participant 3660 € NET par groupe
Durée	21 heures / 3 jour(s)
Effectif par session	6 mini > 12 maxi
Modalité	Présentiel
Niveau indicatif de formation	Niveau 6
Délai d'accès	Mise en œuvre réalisée sur demande
Accessibilité	- Sur site, l'établissement d'accueil met à disposition des locaux adaptés à l'accueil d'un public handicapé. - L'Atelier des Pratiques possède des locaux adaptés (UFR/PMR). - Besoin d'une aide technique spécifique (LSF,...) : nous contacter.
Contact	0685074564 f.ferey@atelierdespratiques.fr www.atelierdespratiques.fr
Réf.	M021_STRESS
Date version	janv. 2021



PROGRAMME

Séquence 1 (jour 1) : le stress et l'approche corporelle

- Fonctionnement physiologique et psychologique du stress.
- Le syndrome d'épuisement professionnel ou «Burn out syndrom».
- Les répercussions corporelles du stress - Les solutions simples et applicables.
- Les techniques isolées : les techniques corporelles (Bioénergie de LOWEN, notion d'énergie corporelle, exercices anti-stress, relaxation et réflexinésie, méthodes de revitalisation : postures, étirements, la voix et le rire).

Séquence 2 (jours 1 et 2) : la gestion du stress ("*aller plus loin que l'élimination des symptômes*")

- Déterminer ses besoins psychologiques.
- Les outils relationnels : l'écoute, l'intuition.
- Poser un cadre relationnel dans les situations stressantes : l'agressivité.
- Déterminer les zones de mouvance et les zones de permanence.
- Informations sur la communication verbale et non verbale : les techniques du toucher.

Séquence 3 (jour 2): les méthodes préventives ("*éliminer le stress plutôt que de vivre avec*")

- Activité de réflexion sur sa santé et son bien-être : la notion d'état basal.
- Réflexion sur le paradoxe des émotions.
- La place de la médiation corporelle face aux situations difficiles : angoisse, prostration, souffrance, agressivité.
- Comprendre et développer son intuition pour s'apaiser et être apaisant.
- Les principes élémentaires : respirer, s'exprimer, prendre des décisions, évaluer le plaisir.

Séquence 4 (jour 3 - à distance)

- Bilan des observations et applications des solutions envisagées.
- Les tensions corporelles et la lecture du corps.
- Développer une stratégie de prévention et de gestion du syndrome d'épuisement.

MODALITÉS DIDACTIQUES & PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques.
- Exercices pratiques.
- Etudes de cas.

INTERVENANT

Aurélien GUION, Cadre de santé. DU Prise en charge de la douleur en soins infirmiers. Dépositaire du Geste Conscient d'Apaisement®

SUIVI & ÉVALUATION

Étude de situation, Questionnaire écrit, Réalisation d'exercices pratiques

ATTESTATION DE FORMATION

ACCOMPAGNER SANS S'ÉPUISER EN ÉTABLISSEMENT DE SOINS ET MÉDICO-SOCIAL : une approche pratique pour prendre soin de soi