



La gestion du stress par la sophrologie

INTRA

Public et Prérequis	Infirmier, aide-soignant, AMP, AVS, éducateur spécialisé, psychologue, cadre de santé.
Compétences visées	Développer une posture professionnelle face au stress en appliquant des techniques sophrologiques Savoir reconnaître, gérer et vaincre le stress émotionnel
Aptitudes	Identifier sa personnalité et ses stratégies face au stress Savoir identifier les symptômes relevant du stress et mettre en place les bons réflexes pour combattre le stress émotionnel.

Objectifs

Comprendre le mécanisme du stress pour pouvoir le gérer

Repérer les différents états du stress et ses facteurs

Développer l'écoute de soi et l'accueil des sensations

Pratiquer et s'approprier des techniques de relaxation, de respiration au lâcher-prise

Contenus

- ▶ Définition et physiologie du stress
- ▶ Les différentes phases du stress
- ▶ Notion de stress « positif » et « négatif »
- ▶ Les 3 phases de la réaction au stress
- ▶ Le stress dans l'exercice de sa fonction et dans sa vie personnelle : les sources, les symptômes et les conséquences
- ▶ Notion de bien-être, de qualité de vie et d'épuisement
- ▶ Repérage de ses tensions personnelles et auto-évaluation de son stress lié à la vie professionnelle
- ▶ Les effets du stress sur notre santé physique et mentale et l'incidence sur la qualité de notre relation avec le patient, notre activité professionnelle, voire la qualité des soins prodigués.
- ▶ Définition de la sophrologie, ses sources, ses objectifs et ses limites.
- ▶ Les techniques anti-stress : relaxation; respiration; visualisation; dynamisation; gestion des émotions.



Durée - Horaires

3 jours (Programmation toute l'année)
9h-12h30 / 13h30-17h



Encadrement

Professionnel·le diplômé·e d'Etat et/ou ayant obtenu un titre universitaire dans le domaine de la santé



Méthodes mobilisées

Formation en Présentiel, observation, mise en œuvre, travaux de groupe



Modalités d'évaluation

Evaluation en début et fin de formation (Quiz)



Suivi de la formation

Feuille d'émargement signée par les stagiaires chaque demi-journée, Certificat de réalisation nominatif délivré à l'établissement en fin de formation



Coût de la formation

Demandez votre devis



Votre contact

Service Formation
04 78 47 55 60
esford@esford.fr
Esford.org