

COMPRENDRE LE STRESS DES AIDANTS « ACCOMPAGNER SANS S'ÉPUISER »

DÉTAILS SUR LA FORMATION

INTERVENANT

Denys GUION
Formateur, infirmier,
kinésithérapeute, et
ostéopathe. Diplôme
d'ostéopathie. D.U. en
alcoologie et toxicomanies.
Formateur certifié Stimulation
Basale®.

DURÉE

Session de 4 jours soit 28h.

LIEUX DE FORMATION

Sur site ou au centre de
formation à SAINT-AVÉ.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

12 participants maximum.
Session effective à partir de
8 inscriptions.

DATES

À définir.

COÛT

En intra-établissement :
4600 € pour 1 groupe

En inter-établissement :
650 € la session par
stagiaire.

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 vise à réajuster la pratique des intervenants dans l'objectif d'un accompagnement des personnes en situation de souffrance et permettre une meilleure connaissance des principes fondamentaux de la problématique de l'épuisement.

OBJECTIFS

- Acquérir des techniques de gestion du stress facilement utilisables en situation de travail.
- Amener le stagiaire à comprendre ses réactions face aux situations difficiles.
- Comprendre le stress et son fonctionnement.
- Apprendre à gérer les tensions relationnelles : faire face à l'agressivité.
- Développer les compétences spécifiques de chaque agent pour éviter l'essoufflement professionnel.
- Améliorer la détente corporelle par l'apprentissage de techniques simples et facilement applicables.
- Mettre en place un programme personnel : trouver ses solutions.

CONTENU

Séquence 1 - 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 d' revitalisation : postures, étirements, la voix et le rire).

Séquence 2 - La gestion du stress

Les méthodes de gestion du stress cherchent à 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 - Les méthodes préventives

Cette méthode s'appuie sur le désir d'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 - 1 journée (à distance des 3 premières séquences)

- 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 PÉDAGOGIQUES

De nature participative, la formation mêle exposés et pratiques, travaux en groupes et sous-groupes.

PUBLIC

Professionnels des établissements et des services sociaux et médico-sociaux.