




---


## Programme de la formation

# Gérer le stress pour mieux soigner

 En groupe sur site

 14 heures

 Tout public

 Sur devis

## Profil des participants

Tout public

## Prérequis

Aucun

## Objectifs

- Repérer et analyser les situations et manifestations du stress.
- Apprendre à protéger son équilibre pour préserver son efficacité.
- Développer des attitudes pour transformer son stress en source d'action positive.
- Expérimenter des moyens concrets et réalistes.
- Définir une stratégie personnelle «anti-stress».

## Contenu

**Prise de contact :** accueil et présentation de la session.

### Ateliers pratiques :

- identifier les situations vécues à l'hôpital
- utiliser des moyens concrets pour retrouver ou maintenir son équilibre
- définir des objectifs
- agir pour se protéger contre les facteurs de stress.

### Notions théoriques :

- stress
- stress et gestion du temps
- stress et agressivité
- stress et facteurs extérieurs, intérieurs, relationnels.

**Synthèse et évaluation.**

---

---

## Pédagogie et organisation

### Intervenant

Formateur homologué SIFAM, Sophrologue.

## Mode de validation

Attestation de stage remise en fin de session.

---