

# GÉRER SON STRESS ET SES FLUCTUATIONS ÉMOTIONNELLES



## Durée :

1 jour (7 heures)

## Public concerné :

Personnel proche des personnes âgées, en situation de handicap ou de fragilité

## Prérequis à la formation :

Aucun prérequis

## Présentation :

*Cette formation vise à aider les professionnels de santé à gérer leur stress pour maintenir un équilibre émotionnel et mieux vivre le quotidien.*

*Elle sensibilise aux techniques de gestion émotionnelle.*

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre les sources de stress spécifiques aux professionnels travaillant avec des personnes âgées en situation de handicap ou de fragilité
- Apprendre à reconnaître et à gérer ses émotions dans des situations stressantes
- Développer la résilience émotionnelle pour faire face aux défis professionnels

## Programme

### MODULE 1

#### Mieux comprendre le stress

- Mécanismes du stress
- Impacts du stress sur la santé mentale et physique
- Identifier ses propres sources de stress
- Reconnaître les signes précoces de burn-out

### MODULE 2

#### Déséquilibres émotionnels dans sa pratique professionnelle

- Identification des émotions et des signes de déséquilibre
- Identifier les situations stressantes dans le cadre de ses fonctions
- Gestion de la charge émotionnelle au contact des bénéficiaires
- Développer la résilience émotionnelle

### MODULE 3

#### Connaissance de soi et maîtrise des émotions négatives

- Stratégies pour faire face aux situations difficiles
- Pratique de la pensée positive
- Entretenir une bonne hygiène de vie pour réduire le stress





## Compétences visées

- Compréhension de l'impact du stress sur sa vie
- Identifier ses propres sources de stress
- Appréhender ses émotions

## Moyens pédagogiques et techniques exploités

- Projection sur grand écran d'un support de formation numérique
- Discussions et échanges d'expérience
- Études de cas pratiques - Jeux de rôles - Mises en situation
- Questions / Réponses - Échanges interactifs

## Moyens d'encadrement

Encadrement et animation par un formateur professionnel et qualifié dans le secteur médico-social spécialisé dans la gestion du stress

## Modalités d'évaluation des compétences

- En début de formation : Questionnaire d'évaluation des connaissances et recueil des besoins et attentes de la formation
- Au cours de la formation : études de cas, jeux de rôles, mises en situation et estimation de l'aisance des personnes formées sur chacune des étapes
- En fin de session : Évaluation sommative par QCM

## Suivi de l'action de formation / Mode d'appréciation des résultats

- Recueil de l'avis des participants sur la formation
- Évaluation à chaud en fin de formation sur les objectifs visés par la formation
- Évaluation à froid : suivi à 6 semaines de la formation

### Modalité d'accès :

- Formation ouverte à tous
- Accessibles aux personnes en situation de handicap

### Délai pour recevoir une formation :

Sous un mois suivant la date de réalisation de l'audit

### Type de formation :

Formation sur-mesure  
Formation intra en présentiel

### Tarif :

1 200 € / jour  
jusqu'à 4 personnes

### Contact :

Mon école de Formation  
06.21.12.64.16  
contact@monecoledeformation.fr