

**NOUVEAU**

## Gestion du stress liée à la prise en charge du patient

Réf : 1437



### OBJECTIFS

- ▶ Comprendre les mécanismes du stress
- ▶ Acquérir des méthodes et réflexes durables pour réguler le stress
- ▶ Récupérer et augmenter son niveau de résistance au stress

### PROGRAMME

- ▶ Comprendre les mécanismes du stress
  - prendre conscience des effets induits par le stress : réactions corporelles et attitudes de chacun face au stress
  - stress positif et stress négatif, mécanisme du stress
  - identifier ses stressseurs et repérer ses propres signaux d'alerte
  - les différents types de comportement : l'extraverti, la force tranquille, l'introverti
- ▶ Trouver sa zone d'excellence
  - apports cognitifs
  - le coping
  - comprendre ses émotions et celles des autres
- (notions de PNL)
  - comment gérer les émotions ?
  - reconnaître les symptômes du stress
- ▶ Initier un changement personnel
  - comprendre les croyances de la vie
  - s'affirmer et savoir dire non
  - s'accorder de la valeur : augmenter l'estime de soi et la confiance en soi par ses valeurs, ses qualités personnelles
  - oser sortir de sa "zone de confort" : résistance au changement et capacité à se remettre en question
- ▶ Anticiper et prévenir le stress
  - techniques de respiration, de relaxation rapide

### LES PLUS

- Une analyse des pratiques professionnelles
- Une mise en situation
- Des cas pratiques autour de la prise de confiance et de l'affirmation de soi

Paris	6 nov. 2018
Paris	22 mai 2019
Paris	26 nov. 2019

Tarif adhérents	480 €
Tarif non-adhérents	530 €

### Public concerné

- Personnels soignants

### Intervenant(s)

- Un psychologue spécialiste de la gestion du stress

## UNE ÉQUIPE FORMATION À VOTRE ÉCOUTE

Notre équipe est à votre service pour vous conseiller et vous accompagner dans la préparation et la mise en œuvre de vos actions de formation. Vous pouvez nous contacter par téléphone, fax ou e-mail.

Tél. : 01 41 17 15 15 - Fax : 01 41 17 15 32

E-Mail : [formation@cneh.fr](mailto:formation@cneh.fr)

## FORMATION SUR SITE ET SUR MESURE

Toutes les formations de ce catalogue peuvent être déployées dans votre établissement, pour former vos équipes aux dates qui vous conviennent. Nous pouvons également construire avec vous des dispositifs de formation et d'accompagnement sur mesure parfaitement adaptés à vos besoins.