



IDÉAGE FORMATION

Formation sur la gestion du stress dans la relation d'aide



Cette proposition contient:

- La description du module de la formation.
- La présentation des objectifs de la formation.
- Le programme détaillé de la formation.
- Le(s) profil(s) formateur(s) pressenti(s) pour assurer l'action de formation.
- La proposition tarifaire relative à cette action de formation.

Présentation du module:

Les divers professionnels impliqués dans une relation d'aide sont souvent confrontés à des situations complexes telles que des troubles du comportement ou une souffrance chez les personnes aidées et leur entourage. Ces situations peuvent générer des émotions fortes et augmenter le risque d'épuisement professionnel. Ce module de formation se donne comme objectif d'analyser les situations stressantes les plus fréquentes et de permettre aux participants de développer des techniques de gestion du stress dans leur pratique quotidienne.

Objectif du module:

- **Appréhender** la notion de stress.
- **Comprendre** l'impact du stress pour les professionnels, l'établissement et les résidents/patients.
- **Savoir identifier** les sources de stress en structure.
- **Savoir adopter** les bonnes attitudes pour gérer les stress.

Public concerné:

L'ensemble des professionnels de l'établissement et plus particulièrement les soignants. Aucun pré-requis n'est nécessaire pour participer à ce module de formation.

Nos méthodes pédagogique:

Pour ce module, les techniques pédagogiques retenues sont :

- L'apport de contenus théoriques.
- Les brainstormings et questionnements collectifs.
- Les études de cas apportées par les participants et le formateur.
- L'analyse des pratiques professionnelles.
- L'apport de techniques de gestion du stress (techniques de respiration, d'auto-détente...).

Durée: 2 jour(s)

Programme détaillé de la formation:

[size=130]**Le stress : un concept difficile à définir** :[/size] **Qu'est-ce que le stress ?** Définition des termes relatifs au stress :

- Le stress.
- « Etre stressé ».

- « Stressant ».

Identification du mécanisme d'installation du stress :

- La source.
- L'interprétation.
- La réaction.

Les mécanismes du stress Qu'est-ce qui fait apparaître le stress ?

- La perte de contrôle.
- L'inattendu.
- La nouveauté.
- La baisse de l'image de soi.

Comment se manifeste le stress ?

- Les manifestations biologiques.
- Les manifestations psychologiques.
- L'impact du stress dans les relations avec l'entourage.

A quoi sert le stress ?

- Y-a-t-il un bon et un mauvais stress ?
- Présentation des effets positifs et négatifs du stress.

Identification des différentes manifestations du stress et de leurs conséquences pour les soignants, les équipes et l'institution : **Le stress aigu :**

- Caractéristiques et contexte d'apparition en institution (les situations d'urgence et les imprévus).
- Conséquences pour le soignant et l'organisation.

Le stress chronique :

- Caractéristique et contexte d'apparition en institution (la répétition des stress chroniques et l'effet de conditionnement du soignant).
- Conséquences pour les soignants et l'organisation.

L'épuisement professionnel :

- Définition et caractéristiques.
- Conséquences pour les soignants et l'organisation.

Qu'est-ce que la gestion du stress ? **Questionnement :**

- Est-il possible de supprimer tous les problèmes, tous les imprévus et toutes les difficultés liées au travail ?
- Est-il possible d'améliorer la manière de gérer les problèmes, de faire face aux imprévus et aux difficultés professionnelles ?

Présentation des enjeux de la gestion du stress au travail :

- La gestion du stress ne signifie pas la disparition du stress.
- Les leviers d'action pour gérer le stress (individuel, institutionnel, collectif).

La gestion du stress dans la relation soignant/soigné : **Les difficultés dans la relation soignant/soigné, l'évolution de la relation soignant/soigné :**

- Questionnement autour du stress dans la relation soignant/soigné.
- Du résident passif au résident actif.
- L'impact des exigences qualitatives des résidents sur le stress des soignants.

Les situations critiques :

- Les demandes excessives ou inadaptées.
- Les plaintes.
- Le manque de reconnaissance.
- L'agressivité.
- Les plaintes excessives des proches.

Faire face au stress dans la relation soignant / soigné :

- Maintenir une distance professionnelle suffisante.
- Faire preuve d'empathie pour comprendre la réalité du résident.
- Distinguer ce qui est lié au soignant, ce qui est lié au problème personnel du résident et ce qui est lié au contexte organisationnel.

Se recentrer sur les valeurs cardinales du métier de soignant :

- La compréhension de la personne aidée.
- L'absence de jugement.
- La relation d'aide.

[size=130]L'aspect institutionnel du stress et de sa gestion :[/size] L'équipe soignante comme génératrice de stress :

- La mauvaise définition des rôles et prérogatives de chacun.
- La suspicion.
- Le manque d'écoute.
- Les problèmes de communication.
- Les conflits.
- Les menaces.
- Le harcèlement.

L'équipe comme moyen de lutter contre le stress au travail :

- La solidarité.
- L'écoute.
- L'entraide.
- La coopération.
- Le soutien.

Les attitudes à adopter pour favoriser le travail en équipe :

- Avoir conscience qu'une équipe soudée passe par les attitudes de chacun des membres qui la compose.
- Ne pas juger le comportement de ses collègues.

Repérer les sources de stress au niveau de l'organisation :

- L'impact des conditions de travail.
- L'absence de reconnaissance.
- Les difficultés liées au « turn-over ».
- Les problèmes de communication avec la hiérarchie.
- La baisse de l'aspect relationnel des soins au profit des actes techniques.

Faire face au stress organisationnel :

- Définir les tâches et les prérogatives de chacun.
- Adapter les postes de travail.
- Identifier les sources d'améliorations des conditions de travail (bruit, éclairage...).

- Favoriser la communication interne.
- Favoriser l'implication des équipes dans les prises de décision.
- Identifier les facteurs de pénibilité psychologique.

[size=130]La démarche de gestion du stress au travail dans le contexte extra professionnel :[/size] Rééquilibrer l'hygiène de vie :

- Limiter la consommation d'excitant.
- Le piège des produits psychoactifs : Alcool, cannabis et médicament psychoactif.

Favoriser les temps de repos efficaces :

- L'amélioration du sommeil.
- L'aménagement de moment de détente.
- Les exercices de respiration.

L'importance des activités extra-professionnelles :

- Réflexion autour du rôle du travail dans l'image soi.
- Questionnement autour des activités extra-professionnelles comme source d'équilibre et de limitation du stress.