

# PRÉVENIR ET GÉRER LE STRESS PROFESSIONNEL ET RELATIONNEL EN ÉTABLISSEMENT DE SANTÉ

Formation de 3 jours, soit 21 heures

Aujourd'hui au cœur de l'actualité médiatique et politique, le stress a longtemps été un sujet obscur, paradoxalement perçu comme la condition sine qua non de la performance. Or, toutes les études le prouvent, le stress a souvent de lourdes conséquences tant sur la performance que sur la santé mentale et physique : augmentation de l'absentéisme, des arrêts de travail, du turnover lié aux démissions, des plaintes du personnel, des conflits, des accidents de travail, des cas de « burnout », des actes violents contre soi ou les autres. L'enjeu consiste donc à avoir une meilleure compréhension des mécanismes du stress, ainsi que des outils pour le gérer et mettre en place une véritable démarche préventive.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Offrir aux professionnels de santé les moyens de gérer leur stress, pour qu'ils puissent mieux travailler en équipe, mieux soigner, apaiser les patients et leurs familles, et assurer une organisation plus efficace. Permettre aux équipes de repérer et gérer, au cœur de la relation de soins, le stress du patient et de sa famille.

## PROFESSIONNELS CONCERNES

Médecin, cadre de santé, infirmier, aide-soignant, agent de service et tout autre professionnel en établissement de santé.

## PRE-REQUIS

Aucun pré-requis particulier pour cette formation.

## APPROCHE PEDAGOGIQUE

Ecoute des préoccupations des participants, échanges d'expérience et apprentissage à partir des outils de l'IME.

## OUTILS

### Echelle d'évaluation des modes mentaux

Outil d'auto-évaluation de la relation entre une pensée ou une situation de l'instant, et le niveau de stress que cela peut générer.

### Pack-Aventure®

Servant à l'autogestion du risque et de l'échec, il permet aux personnes de faire face à toutes les circonstances, même les plus négatives et stressantes, sans s'effondrer mais en tirant même partie de la situation!

### Art dé-dramatique

Outil d'affrontement ludique des gênes émotionnelles, dans le but de s'affirmer davantage. Il s'inspire des méthodes théâtrales où on joue des contre-emplois émotionnels et des situations socio-professionnelles stressantes.

## CONSULTANTS-FORMATEURS

Docteurs en médecine,  
Psychologues cliniciens,  
Experts en communication, développement personnel et professionnel.

## ETHIQUE

Nous nous engageons en faveur de la confidentialité des informations partagées par les participants. Nous ne sommes jamais intrusifs et nous respectons la personnalité de chaque participant. Nous créons des rapports de confiance et d'authenticité favorisant les échanges.



34 rue des Bourdonnais 75001 Paris - Tél : + 33 (0)1 44 829 200 - www.ime.fr - E-mail : info@ime.fr  
IME / SARL au Capital de 90 000 euros / SIRET 343 342 804 00030 code APE 7220Z

## PROGRAMME

Comprendre les mécanismes du stress

- Explorer et comprendre les mécanismes du stress
- Repérer et décoder les situations stressantes
- Comprendre ce qui fait notre réceptivité au stress

Reconnaître les signes des différents états de stress

- Identifier les différents états de stress
- Distinguer les signes fiables des signes trompeurs du stress

Repérer son niveau de stress professionnel et celui de l'entourage, et évaluer l'impact du stress

- Développer une meilleure connaissance de soi et de l'autre
- Cultiver une conscience de l'entourage
- Identifier ses propres seuils de vulnérabilité au stress
- Evaluer les conséquences du stress sur la qualité du travail et des relations professionnelles

Acquérir des comportements professionnels pour anticiper, prévenir, gérer et évacuer le stress

- Comprendre que le stress n'est pas une fatalité
- Acquérir des facultés de réactions nouvelles
- Développer une attitude d'affirmation calme, même en situation difficile
- Agir sur ses propres pensées et sur l'équilibre des moyens et des exigences
- Gérer les émotions de ses interlocuteurs et communiquer avec un interlocuteur stressé
- Développer une maturité émotionnelle

Mettre en place des stratégies individuelle et collective de prévention et de gestion du stress

- Traiter les causes du stress autant que les symptômes afin de s'inscrire dans un plan de prévention durable
- Définir des objectifs individuels de progrès
- Faire appel à son équipe en situation tendue

## CONTACT

**Aurélien DUFOUR**

aurelie.dufour@ime.fr

Tél. : 01 44 82 92 06 – 06 37 98 51 08

## NUMÉRO D'ENREGISTREMENT DE L'IME

L'IME est enregistré auprès de la Préfecture de Paris sous le numéro 11.75.13.36.875. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.