Gestion du stress : méditation, relaxation et posture professionnelle

MANAGEMENT

Ref : RECRT07C

Compétences visées

Gérer les situations de stress pour mieux vivre sa vie professionnelle.

Objectifs et contenus

Identifier et comprendre ce que sont le stress et l'épuisement professionnel en établissement sanitaire

- La notion de stress et autres concepts proches.
- Les manifestations et les mécanismes cognitifs du stress.
- Le repérage les signaux d'alerte du stress : expérimentation et intégration de l'expérience.
- L'identification des situations de stress vécues en établissement de santé : analyse des situations vécues.

Appréhender les outils pour gérer le stress

- Les apports de la méditation et de la relaxation dans la gestion du stress.
- Les techniques de méditation à développer : expérimentation et intégration de l'expérience.
- Le travail corporel de la relaxation : expérimentation et retour d'expérience.

Développer une posture professionnelle pour gérer le stress?

- La distinction entre les enjeux émotionnels et opérationnels : expérimentation et intégration de l'expérience.
- L'accueil et la gestion des émotions dans sa posture professionnelle.
- Le développement de la confiance en soi à travers la méditation : expérimentation et intégration de l'expérience.

Communiquer en pleine conscience

- Les attitudes relationnelles pour sortir du rapport de force.
- La communication en pleine conscience : expérimentation et intégration de l'expérience.
- La gestion de l'agressivité dans la relation : expérimentation et intégration de l'expérience.

Méthodes

- Apports théoriques.
- Analyse de situations.
- Mise en situations.
- Jeux et exercices.

Personnes concernées

Tout professionnel de santé confronté au stress.

Valeur ajoutée

Cette formation participe au développement de conditions de qualité de vie au travail. Elle valorise une perspective de développement de connaissances et privilégie des analyses de situations et expérimentations de techniques de gestion du stress. La démarche pédagogique s'appuie sur les ateliers de découverte des outils de gestion du stress.

Pré-requis

Aucun

Dispositif d'évaluation

L'ÉVALUATION SERA RÉALISÉE À L'AIDE DES CRITÈRES SUIVANTS :

- Les attentes des participants seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation et confrontées aux objectifs de formation.
- Les acquis / les connaissances seront évalués en début et en fin de formation par l'intermédiaire d'un outil proposé par le formateur (quiz de connaissances, questionnaire, exercice de reformulation, mise en situation…).
- La satisfaction des participants à l'issue de la formation sera évaluée lors d'un tour de table, le cas échéant en présence du commanditaire de la formation, et à l'aide d'un questionnaire individuel « à chaud » portant sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la qualité globale de l'intervention.
- A distance de la formation : il appartiendra aux stagiaires d'analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collectives de travail , notamment lors de leur entretien professionnel. Des outils pourront être suggérés pendant la formation (plans d'action, préfiguration d'un plan d'amélioration des pratiques individuelles et collectives, grille de suivi personnalisé de mesure d'impact…).

À noter

Pour la session Inter à Lyon, le tarif inclut les repas de midi.

Formation Inter & Intra

Lyon - Mai 2025

>> Du 12-05-2025 au 14-05-2025

Intervenant :
MARIE Sébastien

- Consultant spécialisé en management
- Expérience de directeur d'établissement
- Instructeur certifié par l'Université de Bruxelles de méditation de Pleine Conscience
- Enseignant de taï-chi-chuan

Prix
Tarif Inter **1080 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

Lyon - Mai 2026

>> Du 04-05-2026 au 06-05-2026

Intervenant :
MARIE Sébastien

- Consultant spécialisé en management
- Expérience de directeur d'établissement
- Instructeur certifié par l'Université de Bruxelles de méditation de Pleine Conscience
- Enseignant de taï-chi-chuan

Prix
Tarif Inter **1125 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

Mise à jour le : **02/04/2025**