



## GESTION DU STRESS ET PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL (GHT07) - PRIORITÉ CHU

Publics visés, prérequis et intervenants

Publics visés :

Formation pour les professionnels du GHT et du CHU de Rennes uniquement  
Tout professionnel

Pré-requis :

Pas de pré-requis

Intervenants :

Formavenir Performances

Objectifs et contenu de la formation

Objectifs :

- Clarifier la notion de l'épuisement professionnel (EP)
- Comprendre les mécanismes du stress et ses manifestations
- Réaliser un état des lieux de sa relation avec le stress
- Appréhender ses modes de fonctionnement mental, ses comportements, sa relation au stress
- Identifier les situations susceptibles de générer stress et EP
- Repérer ses réactions personnelles en situation difficile
- Acquérir des techniques pour gérer et prévenir les situations de stress
- Voir le stress (non chronique) comme une opportunité de développement et une ressource

Contenu de la formation :

Jour 1

Clarification de la notion d'épuisement professionnel et ses composantes clés

- Analyse objective des situations de travail
- Raisons et enjeux de l'épuisement au travail
- Distinguer stress, bore out, brown-out et burnout
- Les conséquences de l'épuisement professionnel sur les individus et les institutions

Les mécanismes du stress, ses manifestations : état des lieux de sa relation au stress

- Perception individuelle du stress
- Clarification et définition du concept du stress
- Différentes typologies du stress
- Identification de son profil : se déculpabiliser

Compréhension du fonctionnement mental grâce à l'ANC (Approche Neuro-Cognitive et Comportementale)

- Les trois familles de stress
- L'approche ANC
- Les centres de décision du cerveau

Les situations susceptibles de générer du stress et épuisement professionnel

- Environnement et les conditions de travail
- Le rôle professionnel et le stress
- La confrontation aux situations difficiles
- Lien entre stress, conflits, situations « gâchettes »
- La sur-adaptation des soignants

Repérage de ses réactions personnelles en situation difficile

- Grille de lecture des réponses face aux stimuli
- Repérage de ses propres tendances
- La place des émotions

## Jour 2

Les solutions – Stratégie anti-stress afin de prévenir le stress

- La Gestion des Modes Mentaux (GMM)
- Les ressources personnelles ou extérieures pour (ré)agir
- Transférer les acquis en situation professionnelle : plan d'action

## Jour 3

Voir le stress comme une opportunité de développement personnel et professionnel

Exercices de régulation mis en pratique ou

Atelier de réalité virtuelle permettant une immersion

Méthodes mobilisées et modalités d'évaluation

Méthodes mobilisées :

- Formation en présentiel
- Apports théoriques
- Ateliers de mise en application
- Travaux en sous-groupe
- Auto-évaluation de son stress
- Jeux pédagogiques
- Exercices de relaxation
- Utilisation réalité virtuelle

Modalités d'évaluation :

- Auto-évaluation des connaissances en début et fin de session
- Évaluation de la satisfaction à chaud en fin de session

## INFOS PRATIQUES

**Durée : 3 jours**

**Lieu : CHU de Rennes**

**Calendrier :**

05-06/06 et 26/06/2024 ; 04-05/11 et 25/11/2024

**Inscription :**

Inscription par l'encadrement sur Gesform

