

Autogestion du stress et des émotions

PUBLIC

Infirmiers libéraux

PRÉ-REQUIS

Diplôme d'état d'infirmier

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- comprendre les mécanismes du stress.
- renforcer les compétences émotionnelles et l'aisance relationnelle.
- acquérir des techniques et des outils efficaces utilisables dans le contextes d'un exercice professionnel libéral.
- découvrir sa personnalité face aux stress et identifier son profil personnel.
- élaborer une stratégie personnelle d'autorégulation.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Elles proposent une alternance entre exercices et apports théoriques. Elles permettent l'acquisition d'outils directement applicables par l'apprenant dans sa pratique professionnelle.

ÉVALUATION DE LA FORMATION

Nous proposons un QCM en amont de la formation afin d'évaluer les connaissances et un QCM en aval afin de valider les acquis en fin de formation. Délivrance d'une attestation à l'issue de la formation

INTERVENANT

LLOP Jessica



Parcours de formation

En plus de leurs responsabilités, les infirmiers libéraux sont confrontés à de nombreux aléas pouvant aller jusqu'à l'épuisement physique et moral, le burn out.

La qualité de vie au travail est aujourd'hui un enjeu de santé publique.

Prendre soins des autres c'est aussi savoir prendre soins de soi.

Cette formation vous permettra d'appréhender différemment votre quotidien tout en préservant votre bien-être au travail.

À noter !

Durée : 2 Jours (14 H)
Tarif : 579 €



PROGRAMME DE FORMATION

AUTOGESTION DES EMOTIONS ET DU STRESS

1ère DEMI-JOURNEE

Présentation des participants / QCM

Stress et émotions vécues sur le terrain.

Définition des termes.

Mécanismes et manifestations du stress et des émotions sur le corps, le cerveau.

Les incidences à court, moyen et long terme sur la relation soignante-soigné et sur sa propre santé physique et mentale.

2ème DEMI-JOURNEE

Repérage des signes de l'épuisement professionnel et prévention.

Test de conscience émotionnelle.

Déceler ses points forts et faibles face au stress.

Élaborer des stratégies personnalisées d'adaptation au stress.

Stratégies proactives cognitives, émotionnelles, comportementales.

3ème DEMI-JOURNEE

Comment réagir face à l'agressivité d'un patient ou de sa famille

Accueillir et maîtriser ses émotions lors d'accompagnement en fin de vie.

Dépasser le sentiment d'impuissance.

4ème DEMI-JOURNEE

Savoir récupérer rapidement grâce à des techniques simples et efficaces : méditation actives/passives, relaxation minute, respiration abdominale, pleine conscience.

Prévention générale : prendre soins de soi en dehors du cabinet, savoir positiver, savoir gérer son temps.

Établir son plan d'action personnalisé / QCM
