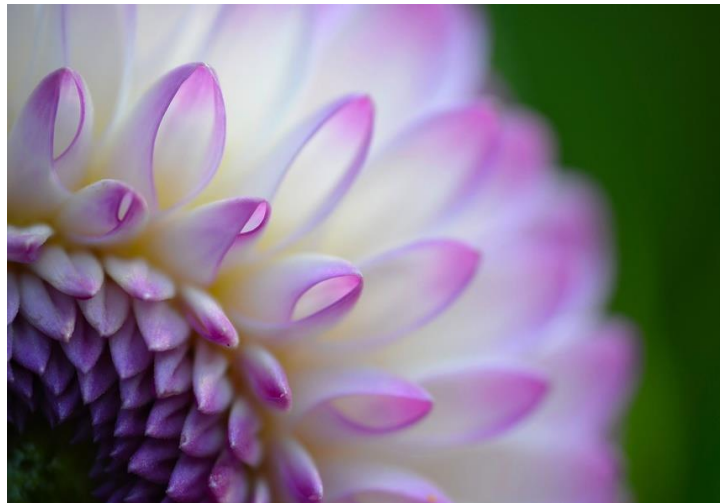
A dark blue vertical bar on the left side of the page, with a blue arrow pointing to the right, overlapping the bar.

Gestion du stress des intervenants médicaux

Une respiration positive

A dark blue vertical bar on the left side of the page, with several thin, curved lines in shades of blue and grey extending from the bottom left corner.

Patricia NICOLAS : 06 77 25 28 70
OASIS MANAGEMENT



Gestion du stress des intervenants médicaux

OBJECTIFS :

- Intégrer des techniques simples pour gérer le stress induit par différents contextes professionnels
- Passer rapidement d'un état de stress à un état plus serein
- Activer les compétences émotionnelles et relationnelles afin de conserver une attitude positive face aux patients.
- S'accorder un temps de respiration et de recul professionnel.

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES MIS EN OEUVRE :

- Apprivoiser le stress et la peur par le biais d'un atelier expressif et créatif Imag'in. Exercices en binômes et en groupe. Échanges et partages de situations professionnelles.
- Synergie d'apports théoriques issus de la psychologie positive, de la communication assertive et de l'écoute active.
- Expérimentation de techniques de respiration visant à réduire le stress et moduler la peur. Des petits temps de relaxation/respiration viendront ponctuer la journée.

PROGRAMME :

- Matin

9h-10h : Accueil et présentation. Questionnaire permettant de faire un point personnel.

10-11h : Petit temps de relaxation simple

Apports théoriques :

- Comprendre les émotions, la peur et le stress.
- Découvrir les trois attitudes de réaction et la posture assertive.

Partage autour de situations professionnelles génératrices de stress ou de difficultés relationnelles avec les patients.

11h-12h : Atelier créatif Imag'IN de gestion du stress et pratique de techniques de respiration Anti-stress.

- Après-midi

14h-16h00 : Apports théoriques : les principaux mécanismes relationnels avec le patient.

Exercice en binôme d'écoute active.

Comment gérer le stress et l'agressivité émanant des patients.

16h-17h30

Exercices permettant d'expérimenter et de capitaliser de nouvelles attitudes relationnelles.

Constitution « d'une boîte à outils » à intégrer dans son quotidien professionnel.

17h30 : Tour de table / Synthèse et bilan de la journée.

FORMATRICE

Patricia NICOLAS, formatrice et coach depuis 2002, restaure et développe les ressources et les relations humaines grâce à des outils probants validés au fil de son expérience professionnelle (créatrice d'entreprise d'éditions, psychothérapeute certifiée, auteure, formatrice...) et une habileté au décodage des interactions humaines. Avec « Oasis Management », elle conçoit comme un artisan d'art, des formations créatives, sur mesure, ajustées, à la pédagogie vivante, où les participants sont acteurs et co-créateurs de leur développement.