

# Prévention des risques psychosociaux

## Objectifs

- Prendre conscience de son stress en identifiant ses origines, ses manifestations et ses impacts.
  - Élaborer des réponses et des stratégies d'amélioration pour prendre en compte et faire face aux situations de stress.
  - Permettre aux participants :
    - De mettre à plat et d'analyser les situations de stress
    - D'explorer la dimension émotive
    - D'interroger les événements pour une approche plus objective
    - D'apprivoiser son stress en vue de mieux le connaître, le reconnaître et le modérer
- L'ensemble de la démarche sera éclairé par la présentation de clefs de compréhension et d'outils qui permettent de comprendre et d'appréhender la réalité de manière plus sereine.*

## Contenu

### Première étape : Exprimer son vécu et appréhender les éclairages théoriques

- Évoquer le stress en situation professionnelle, aborder les éclairages théoriques ; concept du SGA, principe de limite, empathie et concept de résonance.

### Deuxième étape : Analyser son vécu et mettre à distance son émotion

- Analyser les situations professionnelles dans leurs origines, leurs manifestations et leurs impacts sur soi et sur son entourage.
- Accéder à d'autres points de vue pour construire d'autres réponses possibles en termes de représentations, de comportement et de communication en situation de stress.

### Troisième étape : Amorcer le changement

- Tirer les leçons de ses expériences ; capitaliser son vécu pour améliorer la prise en charge de son stress.
- Déterminer les changements à mettre en place, à titre individuel, collectif et institutionnel.

## Méthodes pédagogiques

L'ensemble de l'action s'appuie sur une écoute active dans le cadre d'une relation interactive formateur-participants.

À partir d'objectifs déterminés et rigoureux, les méthodes se veulent imaginatives.

Nous nous efforcerons d'instaurer à partir d'informations explicites, de reformulations et de synthèses en temps réel une relation de proximité favorisant un échange sincère et authentique.

## Modalités d'évaluation

Évaluation écrite des acquis de la formation et bilan oral

- Une évaluation de la satisfaction des participants sera réalisée en fin de formation.
- Quizz d'évaluation d'acquisition des compétences

## Public concerné

Soignants

## Prérequis

Avoir une activité en lien avec la santé

## Durée formation

2 jours (14H)

## Lieux

Intra-établissement

Inter-établissement : Colmar  
Nous consulter pour nos autres sites de formation

## Tarifs

Intra-établissement :  
1 110 à 1 400€ / jour pour un groupe selon le lieu de formation

Inter-établissement :  
220€ / participant (repas en sus 8,50€ /participant)

## Délais d'accès

Variable et inférieur à 2 mois

## Modalités d'accès

Signature de la convention de formation

## Intervenant

Psychologue et Psychothérapeute  
Formatrice et Éducatrice spécialisée

## Contact

03 89 21 22 55  
institut-formation.continue  
@diaconat-mulhouse.fr

Référent handicap  
03 89 21 22 50