

RESSOURCES HUMAINES - COMMUNICATION

LA SANTE AU TRAVAIL

Première approche

Gestion du stress au travail... ou comment éviter d'arriver à l'état d'épuisement (Formateur : psychologue du travail)

CONTENU
<ul style="list-style-type: none">● PREMIER JOUR : notion de stress et d'épuisement professionnel<ul style="list-style-type: none">- définition du stress et de l'épuisement- la notion de niveau optimum de stress et les mécanismes d'ajustement pour faire face au stress- du stress à l'épuisement professionnel● BILAN PERSONNEL● DEUXIEME JOUR<ul style="list-style-type: none">- prendre du recul- apprentissage d'outils d'aide à la communication- techniques de résolution de problèmes

Dates	A définir
Durée et lieu	en inter ou intra 2 jours
Coût	A définir
Personnes concernées	tout professionnel de santé
Profil intervenant(s)	A définir

RESSOURCES HUMAINES - COMMUNICATION

LA SANTE AU TRAVAIL

Deuxième approche

Gestion du stress et efficacité au travail (Formateur : Docteur en sociologie – Analyse transactionnelle)

CONTENU	
<ul style="list-style-type: none"> ● STRESS, STRESSEURS, STRESSE(E)S <ul style="list-style-type: none"> - le stress au travail - le stress, une réaction d'adaptation - psychologie du stress ● MODIFIER LES CROYANCES QUI ALIMENTENT LE STRESS <ul style="list-style-type: none"> - l'image de soi, l'affirmation positive de soi - les positions de vie - les messages contraignants ● S'AFFIRMER OU GERER LE STRESS DANS LA RELATION AUX AUTRES <ul style="list-style-type: none"> - les styles de communication - exprimer ses émotions - les techniques d'affirmation de soi dans la relation aux autres ● USER DES MODERATEURS DE STRESS <ul style="list-style-type: none"> - la gestion du temps - l'hygiène de vie - le soutien social ● PRATIQUER LA GESTION PHYSIQUE DU STRESS (<u>EXERCICES PRATIQUES</u>) <ul style="list-style-type: none"> - la relaxation - la visualisation - l'automassage 	

Dates	A définir
Durée et lieu	en inter ou intra 4 jours (2 x 2 jours)
Coût	A définir
Personnes concernées	tout professionnel de santé
Profil intervenant(s)	A définir