

CAMPUS DES TALENTS

LE STRESS VECU EN INSTITUTION

Formateur

Patrice Mouyon (*psychologue*)

Objectifs

- Repérer les situations et les attitudes sources de stress en établissement de santé
- Savoir gérer et contrôler son stress professionnel
- Trouver des solutions adaptées aux problèmes générateur de stress au quotidien

Contenu

- Apports théoriques sur le stress et ses manifestations
- Analyse de cas apportés par les stagiaires
- Écoute et réflexion en groupe
- Exercices de respiration, de relaxation et d'évacuation des tensions, avec partage du vécu pendant ces exercices
- Échanges et identification de solutions
- Fixation de minis objectifs individuels

Modalité d'évaluation

- La présence à l'ensemble des modules est obligatoire
- Contrôle des connaissances théoriques via un QCM à l'entrée et à l'issue de la formation construit à partir des objectifs pédagogiques

9,2/10

Remis à l'apprenant

En début de formation

Livret d'accueil, planning de la formation, fiche programme.

En fin de formation

Support papier du contenu de la formation, QCM d'évaluation corrigé.

C'est la note de satisfaction attribuée par les apprenants en 2023 sur cette formation

Moyens pédagogiques

- Ateliers corporels, tables rondes, exposés théoriques, sophrologie, mises en situation, méditation, relaxation.

Pré-requis

- **Aucun pré-requis nécessaire**

Public

- **À destination de toute personne étant confrontée à des situations stressantes**

Durée

14 heures
soit 2 jours

Horaires

09h > 12h30
13h30 > 17h00

Lieu du stage

(si organisation inter)
Campus des Talents
d'Aésio Santé
60, rue Robespierre
42100
Saint-Etienne

Groupe

De 6 à 10

Tarifs

350€ / pers.
Groupe : nous
consulter

Conditions de maintien

Un minimum de 6 participants est requis pour le maintien d'une session inter-établissement. L'annulation de la session se fera 10 jours avant son commencement si les conditions ne sont pas remplies. Le Campus des Talents dispose de locaux permettant d'accueillir les personnes à mobilité réduite. Si vous avez besoin d'un aménagement contactez nous pour sa mise en place.

