

Formation de gestion du stress et des émotions pour les professionnels médico-sociaux et éducatifs

✓ Objectifs

À L'ISSUE DE LA FORMATION, LE STAGIAIRE SERA CAPABLE :

- **D'identifier l'état de stress** dans son propre corps.
- **D'appliquer des techniques d'autorégulation** de gestion du stress.
- **De développer son sens de l'observation** des manifestations corporelles du patient.
- **D'adapter une communication non verbale positive** dans la relation au patient par les différents canaux sensoriels

Type de stage

- ✓ Théorique (20%)
- ✓ Clinique (60%)
- ✓ Pratique (20%)

✓ Dates

À consulter sur le site
du SNUP

✓ Durée

21 heures
3 jours
(en une session)

✓ €

846 euros

✓ Lieu

Paris ou
région parisienne

PUBLIC

Psychomotriciens
et autres professionnels de santé.

INTERVENANTE

Manon GUIGNOUX
Psychomotricienne D.E.

CONTENUS

- La formation se présente essentiellement sous forme de cours de pratique avec une mise en mouvement et un engagement corporel afin de travailler en profondeur sur les ressentis comme outil régulateur de gestion émotionnelle.
- Lors des ateliers, la verbalisation du vécu corporel sera mis en lien avec la pratique des professionnels et l'utilisation quotidienne potentielle des outils explorés.
- En partant de leur propre conscience et expression corporelle, l'objectif est aussi de sensibiliser et de mettre en empathie les professionnels aux impressions sensorielles des patients dans la prise en charge afin de faciliter celle-ci en apportant une communication non verbale enveloppante et sécurisante.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques (20%).
- Ateliers d'expression corporelle : utilisation de différents médiateurs tels que la respiration, la relaxation, la danse libre, la voix et l'improvisation théâtrale (60%).
- Jeux de rôles et analyse des pratiques (20%)



Formation de gestion du stress et des émotions pour les professionnels médico-sociaux et éducatifs



IDENTIFIER LE STRESS

● IDENTIFICATION DE L'ÉTAT DE STRESS

- 1- Définition du stress, de ses étapes
- 2- Impacts psychologiques et physiologiques du stress
- 3- Le fonctionnement du stress et ses différents facteurs
- 4- Définition des émotions, de leur mécanisme psychomoteur, neuro-physique et psychosomatique
- 5- Le cerveau triunique et l'intelligence émotionnelle
- 6- Les conditionnements psychocorporels et la représentation sociale du corps

● IDENTIFICATION DU STRESS DU SOIGNANT

- 1- La posture du soignant et le cadre thérapeutique
- 2- Approche systémique de l'institution et de l'équipe soignante
- 3- Différenciation du stress du patient et du stress du soignant
- 4- Impact du stress sur la qualité du soin
- 5- Les besoins du soignant et le "recyclage émotionnel"
- 6- la communication non-violente

TECHNIQUES D'AUTORÉGULATION DE GESTION DU STRESS

● GESTION DU STRESS PAR LA RESPIRATION

- 1- Impacts d'une respiration mal placée sur la santé physique et psychique
- 2- Atelier et pratique de la respiration abdominale
- 3- Utilisation de la respiration dans le soin pour le soignant et le patient

● GESTION DU STRESS PAR LA CONSCIENCE CORPORELLE ET LA RELAXATION

- 1- Atelier de Relaxation
- 2- Exploration des différents tons, de la tension à la détente
- 3- Le toucher enveloppant
- 4- Les différents canaux sensoriels dans le dialogue tonico-émotionnel
- 5- Les appuis corporels : un étayage psychique

● GESTION DU STRESS PAR L'EXPRESSION CORPORELLE (EXPLORATION DE LA COMMUNICATION NON-VERBALE)

- 1- la qualité du mouvement
- 2- La posture
- 3- La voix
- 4- Le regard