

# SEMINAIRE SUR LA GESTION DU STRESS DANS LE CADRE DES SOINS A LA PERSONNE

---

## NATURE DU SEMINAIRE

- **Actions d'adaptation et de développement des compétences du personnel**

### **Public :**

Médecins, infirmières, aide-soignante, auxiliaire de vie sociale, cadre de santé, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychologues, personnel soignant.....

### **Objectifs :**

**Permettre** au soignant de trouver sa juste place dans le contexte professionnel (équipe, famille, médecins, autres intervenants).

**Permettre** de prendre la juste distance par rapport à la souffrance du patient et de l'entourage direct.

**Apprendre** à pointer ses propres limites.

**Renforcer** son niveau de conscience (capacité à se concentrer, à ne pas s'éparpiller dans son travail et sa vie personnelle)

**Renforce** la confiance en soi

**Apprend** à gérer son stress par des exercices de détente physique et psychique

## PROGRAMME

<b>1<sup>ère</sup> journée</b>
--------------------------------

Arrivée vers 16h30

- Accueil et installations des participants
- Présentation des stagiaires
- Définitions des attentes des stagiaires et du déroulement du séminaire
- Souper en commun vers 19h30

## 2<sup>ème</sup> Journée

### Matin à 9h:

- Réflexion sur son état de stress et ses conséquences dans la vie courante et professionnelle.
- Synthèse

### Pause à 10h30

- Séance de sophrologie (relaxation et partage des vivances)

### Pause repas :

- Repas en communs

### Reprise vers 14H30 :

- Partage d'expériences professionnelles sur des situations de stress
- Séance de sophrologie : travail sur le schéma corporel

### Pause vers 16H30

- Partage des vivances
- Exercices pratiques ( voie, rythme )
- Bilan de la journée

### Souper en commun vers 19h30

## 3<sup>ème</sup> journée

### Démarrage vers 9h

- Réflexion sur ses limites personnelles et professionnelles
- Synthèses

### Pause à 10h30

- Exercices pratiques permettant de gérer rapidement un stress

### Pause repas vers 12h

### Reprise vers 14h :

- Réflexion sur ma place au sein du système de soins (collègues, médecins, familles, patients, hiérarchie)
- Relaxation : travail sur la forme du corps

### Pause vers 16h30

- Partage des vivances
- Exercices pratiques
- Bilan de la journée et du séminaire

### Souper vers 19h30

Départ le lendemain matin après rangement et nettoyage des lieux

## **MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

- Chalet avec salle pouvant contenir 15 personnes

Matériel à amener par les stagiaires : de quoi écrire, effets personnels et literie.

## **ENCADREMENT**

L'encadrement sera principalement assuré par Mme FREISS Nathalie :

- Infirmière diplômée d'état
- Infirmière conseillère de santé
- Sophrologue

Et une autre sophrologue si besoin selon le nombre.

## **SUIVI DE L'EXECUTION DU PROGRAMME**

Une feuille d'émargement sera à remplir et à signer.

Une attestation de présence ou facture sera remise aux stagiaires.

## **APPRECIATION DES RESULTATS**

Un questionnaire de fin de stage sera remis aux stagiaires pour évaluer l'action du séminaire au regard des objectifs visés.

## **LIEUX**

- La Bresse
- Ailleurs suivant la demande

### **DATES ET HORAIRES**

- A convenir avec les entreprises
- Voir dans la rubrique actualité