



|          |  |        |                      |
|----------|--|--------|----------------------|
| N°<br>40 | Pratiques professionnelles                           | 1 jour | En intra sur demande |
|          | <b>Prévenir le stress et l'usure professionnelle</b> |        |                      |

**Intervenant :** Olivier RABILLOUD,  
Consultant - Formateur

**Coût :** nous consulter

**Public /Prérequis et modalités d'accès à la formation :**

Tout professionnel du secteur social et médico-social. Prérequis à définir lors de l'analyse des besoins.

Pour toutes les personnes en situation de handicap, l'URIOPSS Centre a la possibilité d'adapter dans la mesure du possible, les conditions d'accueil ainsi que le contenu de la formation en fonction du handicap. N'hésitez pas à nous faire part de vos besoins éventuels à l'adresse mail suivante : [formation@uriopss-centre.fr](mailto:formation@uriopss-centre.fr)

**Modalités pédagogiques :** Formation en présentiel. Formation à distance ou mixte (présentiel + distanciel) possible pour les INTRA.

Présentation des parties théoriques à l'aide de support vidéo projeté, remis sur papier à l'issue de la formation. Echanges entre les participants et le formateur, à partir du vécu des participants.

Mises en situation sur des cas concrets directement issus de l'expérience des participants.

Une attestation de fin de formation sera délivrée à l'issue de la formation.

**Modalités d'évaluation des acquis :**

Evaluation des acquis en cours de formation : QCM final

Evaluation de la satisfaction des stagiaires en fin de formation

**Capacité maximum :** 12 personnes

**Objectifs pédagogiques**

- Bénéficier d'un éclairage théorique : Notion de stress, d'usure professionnelle
- Mieux connaître son environnement : Les particularités du travail en secteur social et médico-social, ses conséquences diverses, positives et négatives
- Mieux se connaître et identifier ses ressources
- Connaître différentes stratégies et techniques pour gérer le stress ou faire face à une situation professionnelle difficile

**Programme**

**Notion de stress : Définitions et mécanismes (2,5h)**

- Introduction : Le stress dans notre quotidien
- Notion et définition du stress
- Les différentes formes du stress
- Les mécanismes d'apparition du stress (les 3 phases)
- Les effets et signes visibles du stress

**Le burn out : Conséquence grave du stress et de l'usure (1h)**

**Causes et conséquences du stress professionnel (0,5h)**

**Les manières de réagir face au stress (1,5h)**

- Identification sur les situations provoquant le stress
- Les attitudes pouvant être adoptées
- Travail en sous-groupe sur les manières de réagir face aux situations stressantes

**Les moyens / outils de gestion préventive et personnelle du stress (1h)**

- Les outils et les stratégies personnelles pouvant être utilisés pour mieux gérer son stress

