



GESTION DU STRESS ET PRÉVENTION DU BURN-OUT

Préserver sa santé mentale

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress et de l'épuisement professionnel
- Repérer les situations de stress
- Comprendre ses émotions
- Identifier des solutions individuelles
- Retrouver un sens au travail

Face à un environnement de travail épuisant, parfois hostile, il est urgent de préserver sa santé mentale. Les soignants sont les plus touchés par les problèmes de sommeil, le stress, l'épuisement professionnel. Cette formation vous permet donc d'explorer en profondeur la gestion du stress et la prévention du burnout dans le secteur de la santé, offrant des stratégies pratiques, des ressources essentielles, et des exercices de sophrologie pour favoriser le bien-être des professionnels

Programme

Accueil de participants, tour de table sur les cas pratiques rencontrés par les apprenants, sur les difficultés au quotidien et sur leurs attentes de formation

- Contexte, plan et objectifs (15 minutes)
- Épidémiologie du syndrome d'épuisement professionnel (1 heure)
- Du stress au burn-out (2 heures)
- Vers qui s'orienter ? (1 heure)
- Découverte d'une séance de sophrologie (2 heures)
- Les émotions (2 heures)
- Stratégies individuelles (2 heures)
- Exercices pour dissiper le stress (2 heures)
- Retrouver du bien-être au travail (1 heure)

Conclusion, bilan de la formation, quiz interactif (30 minutes)

Apport de solutions, pistes de réflexion dans l'analyse des pratiques professionnelles

PUBLIC

Manipulateurs/trices en radiologie
Cadres de Santé
Secrétaires Médicales
Agents d'accueil

MODALITÉ DE VALIDATION

Remise d'une attestation de fin de formation

MODALITÉ D'ÉVALUATION

Quiz interactif

PRÉREQUIS/ APTITUDE/ COMPÉTENCE

Besoin de matériel informatique (pc, tablette, ou smartphone...)

ACCESSIBILITÉ

Nos centres de formation respectent les conditions d'accueil et d'accès aux publics en situation de handicap. Pour les autres situations de handicap, merci de nous contacter.

Tarifs et Modalités

En E-learning	En centre de formation	Sur site
14 heures	14 heures	14 heures
395€ TTC par personne	895 € TTC par personne	4400 € TTC (10 personnes max)
Formation en format vidéo	26 -27 Juin	Dates à prévoir
Accès valable 3 mois	Accès e-learning valable 3 mois offert	Accès e-learning valable 3 mois offert

Date de dernière mise à jour : 2024

Inscriptions directes et informations actualisées : www.medical-professionals.com

Nous contacter : 01 40 58 14 28

contact.eu@medical-professionals.com

