

Prévention des risques psycho-sociaux chez les soignants

Techniques d'optimisation du potentiel

Dates : **18, 19 janvier et 9 février 2018**

Lieu : Paris

Public : Professionnels de santé

Coût : 890€ TTC

Responsable pédagogique : **Pascale Wanquet-Thibault**
(Cadre de santé, Responsable de formation continue)

Objectifs :

- Développer la prévention primaire des risques psychosociaux des personnels de santé
- Apporter des outils de gestion de la fatigue et du stress
- Favoriser la motivation par l'apprentissage de stratégies afin de prévenir les conséquences de ces risques sur leur santé



PROGRAMME

Jeudi 18 janvier 2018

9h00 – 10h30

Épuisement professionnel, particulièrement dans les professions de santé

Cadre législatif autour des RPS

Facteurs collectifs et individuels favorisant l'épuisement professionnel

11h00 – 12h30

Les TOP : historique, les grands principes – gestion de la fatigue, du stress et de la motivation

13h30 – 15h00

Méthodes et moyens de ressourcement

15h30 – 17h00

Fatigue, récupération et sommeil

Vendredi 19 janvier 2018

9h00 – 10h30 et 11h00 – 12h30

Exercices pratiques de gestion de la fatigue et du stress

Notions théoriques sur le stress, ses composantes, moyens de le prévenir

Apprentissages respiratoires

13h30 – 15h00

Exercices pratiques de gestion de la fatigue et du stress

Motivation, valeurs, et causes de démotivation dans les professions de soins

15h30 – 17h00

Comment retrouver sa motivation

Vendredi 9 février 2018

9h00 – 12h00

Retours sur le travail intersession

Exercices de respiration contrôlée

11h00 – 12h30

Reprises théoriques et approfondissement sur les processus à l'œuvre dans les trois domaines : fatigue, stress, motivation

13h30 – 15h00

Mises en situations professionnelles : gestion de la posture et de la respiration

15h30 – 17h00

Réflexions autour de l'utilisation de la formation

Bilan de la formation

Demande de renseignements ou d'offre « Intra » :
pamela.neyt@initiativessante.fr – 01 76 21 92 77

Initiatives
ANTÉ