

## GERER SON STRESS ET SES EMOTIONS EN SITUATION DE CRISE

### CONTEXTE

Dans cette situation d'exception, la crise sanitaire a fait émerger des émotions, surprenant ceux qui les ressentent et plaçant chacun dans des difficultés à les gérer individuellement et collectivement. Les capacités d'accompagnement de ces professionnels dans ce contexte sont impactées et acquérir des outils de gestion de crise est essentiel afin de maintenir la qualité d'accompagnement sur laquelle les établissements sanitaires et sociaux se sont engagés.

### POINT FORT

Cette formation propose une pédagogie basée sur la réflexion et l'expérimentation. Le groupe exploite le vécu et l'expérience de chacun. A l'issue de la journée, les participants s'engagent dans un véritable plan d'actions pour pérenniser et faire évoluer les acquis et le développement des compétences.

### COMPETENCES DEVELOPPEES

- Identifier les différents types d'affections psychiques liées à la crise sanitaire
- Comprendre l'impact des émotions sur la santé, sur les comportements et les postures professionnelles et sur le travail en équipe
- Identifier ses émotions et celles des autres, comprendre leur fonctionnement et le sens qu'elles ont
- Utiliser des outils de gestion des émotions
- Accompagner les émotions des personnes accueillies

### CONTENU

- Expression sur la crise sanitaire : poser des mots sur les comportements, les émotions et l'anxiété vécues soi-même et observés dans sa pratique professionnelle
- Les affections psychiques liées à la crise sanitaire et au confinement, telles que : anxiété, rupture des liens sociaux, stress, stress post-traumatique, dépression, deuil...
- L'impact des émotions sur la santé, sur les comportements, sur les postures professionnelles dans la relation d'accompagnement et sur la communication dans le travail en équipe. La perte de sens, de motivation, la perte d'efficacité, la fatigue, l'atteinte des capacités relationnelles
- L'intelligence émotionnelle et le fonctionnement du monde émotionnel
- Atelier de gestion des émotions :
  - les méthodes psycho-corporelles et le lâcher-prise
  - le recadrage cognitif
  - la visualisation
- La gestion des situations à forte charge émotionnelle : accompagnement des résidents, des familles, communication adaptée
- Méthodes de protection de la contagion des émotions des autres

### METHODES ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Pédagogie basée sur la réflexion en commun

Echanges avec les participants à propos de leurs expériences professionnelles et de leurs difficultés et livret de formation transmis

Analyses de situations issues du vécu des participants et d'exemples apportés

Contenus théoriques

Situations pédagogiques participatives

### MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Une salle adaptée à la formation, un PC et un vidéo projecteur.

Diaporamas

Apports théoriques et supports pédagogiques

Interactivité

Jeux de rôles sur des situations spécifiques

### MODALITES D'EVALUATION DES ACQUIS ET DE LA SATISFACTION

Evaluation des acquis sous forme de QCM (questionnaires pré et post session) et de mise en situation

Un questionnaire d'évaluation à chaud de la satisfaction sera rempli par chaque stagiaire suivi d'une évaluation globale sous forme de tour de table.

Une évaluation « à froid » sous forme de questionnaire sera envoyée un mois après la formation aux stagiaires et aux commanditaires.

Bilan et comptes rendus envoyés aux commanditaires de la formation.

Pour tout renseignement ou inscription, merci de nous contacter :

04 78 72 16 66 / [cnacci@carrel.fr](mailto:cnacci@carrel.fr) / [www.carrel.fr](http://www.carrel.fr)

N° de SIRET : 750 796 237 00022 Code APE : 8559B

Enregistré auprès du Préfet de la région ARA sous le N° 84 69 21 230 69. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

### FINALITE :

• Faire monter en compétences les professionnels dans le domaine de la gestion de crise sur les aspects gestion du stress et des émotions, intelligence émotionnelle et communication afin d'adopter les postures adaptées et réagir rapidement et efficacement face à une crise sanitaire de type Coronavirus

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Analyser les comportements, les émotions et l'anxiété vécues lors de la crise
- Savoir identifier et comprendre les affections psychiques liées à cette situation d'exception
- Acquérir des éléments de compréhension sur l'impact des émotions sur chacun, sur les postures professionnelles et le travail en équipe
- Développer son intelligence émotionnelle et ses compétences
- Acquérir des outils permettant de préserver sa sérénité et ses postures professionnelles adaptées
- Être capable de gérer des situations à forte charge émotionnelle
- Savoir se protéger de l'impact des émotions des autres

### PUBLIC CONCERNE :

Professionnels intervenants en structure sanitaire et sociale

### PRE-REQUIS :

Être volontaire pour participer

**DATE :** Lundi 26 février 2024

**DUREE :** 1 jour (07 heures)

**HORAIRES :** 09h00 à 12h30 / 13h30 à 17h00

**LIEU :** CARREL

119, rue Boileau - 69006 LYON

**CONTROLE DE L'ASSIDUITE :** Feuilles d'émargement pour chaque demi-journée et attestation de présence à l'issue de la formation

**COUT :** 220€

Organisme non soumis à la TVA

### INTERVENANTE :

**Marie-Pierre GAUDARD**

DIU Alzheimerologie et maladies apparentées

D.E.S.S. "Ingénierie de la formation" Maîtrise de Psychologie

Certificat de psychopédagogie Diplôme de psychothérapeute

25 ans de pratique en gérontologie, notamment dans la formation, l'audit et le conseil.

**DELAI D'ACCES :** sous 48h avant l'ouverture effective de la formation

**ACCESSIBILITE H+**

Accessibilité des locaux garantie, avec un accompagnement pédagogique organisé autour d'un entretien diagnostique et d'un bilan d'étape en fonction des situations.

CONTACT : Florence Petit [fpetit@carrel.fr](mailto:fpetit@carrel.fr)

Livret d'accueil [ici](#)

**CETTE FORMATION EST REALISABLE EN INTRA-ENTREPRISE**