



Gestion du Stress Post Traumatique - Covid-19

560.00 € par stagiaire

Durée : 12 heures.

Durée moyenne estimée

Nombre : 8 stagiaire(s).

Nombre minimum de stagiaires : 4

Formatrice : Christine NADEAU

Psychothérapeute systémicienne, Formatrice communication, management, Gestion du Stress. Officier Expert en psychologie SDIS 11. Spécialiste de débriefing psychologique individuel et collectif. Expert en psychologie Protection Civile du Var

Objectifs :

Comprendre les facteurs émotionnels vécus
durant la crise
Intégrer ces facteurs afin de comprendre leurs
incidences sur son parcours
Commencer un travail encadré par la parole

Obtenir des outils de relaxation
Entamer un travail de résilience
Envisager le plus sereinement possible l'après-
crise

Matériels nécessaires pour suivre la formation :

Une adresse mail valide - Un
ordinateur ou smartphone
(permettant d'accéder à la
visio-conférence)
Une connexion internet - Un
micro - Une webcam (facultatif)
- un ordinateur pour accéder à
la plateforme de formation

Moyens pédagogiques et techniques :

Plateforme dédiée à la visio-conférence
Plateforme de formation en ligne avec supports de
cours théoriques
Documents supports de formation téléchargeables
Exposés théoriques
Dialogues ouverts durant toute la formation
Quiz - Auto évaluation - évaluation des
connaissances
Enregistrements audios réalisés par une
sophrologue pour les exercices de relaxation

Modalités d'évaluation des acquis :

Rapports de connexion
Questions orales ou écrites (QCM).
Quiz et exercices
Formulaires d'auto-évaluation
Formulaires d'évaluation de la
formation.
Évaluation des acquis par la
formatrice
Questionnaire de satisfaction à
chaud et à froid

Sanction visée :

Délivrance d'une attestation de
formation

Délais moyens pour accéder à la formation : Un délai minimum de 14 jours est nécessaires avant la mise en place de votre formation, sous réserve du retour de la convention signée et de l'acompte reçu (le cas échéant).

Accessibilité et handicap : Cette formation est réalisée à distance. Modes de communication : visuelle et auditive.

Taux de réussite à la formation : Nouvelle formation

Taux de satisfaction de la formation :

Les stagiaires ont attribué la note de 9.5/10 aux formations dispensées par Christine NADEAU en 2020



Gestion du Stress Post Traumatique - Covid-19

1. MESURER ET IDENTIFIER LES FACTEURS ÉMOTIONNELS

Définition d'une émotion

En quoi la crise sanitaire a bouleversé mon quotidien ?

Quelles émotions ont-elles fait émerger ?

Quelles conséquences sur ma vie professionnelle ?

Quelles conséquence sur ma vie personnelle ?

2. LES RÉPERCUSSIONS INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES

Outils et techniques d'identification

Définir le stress

Identifier son stress et celui de son entourage

Quel regard je porte sur moi ?

Quel regard je porte sur mon entourage professionnel et personnel ?

Prise de recul pour établir un état des lieux

Se positionner pour démarrer une analyse constructive

3. LE POUVOIR DE LA PAROLE

Comprendre et différencier le Burn Out, la dépression et l'anxiété

Apprendre à exprimer ses émotions

Savoir s'accorder un droit à la parole

Savoir choisir les bons moments et les bons interlocuteurs

S'exprimer et échanger sur son expérience

4. DU STRESS AU TRAUMA

Public concerné et prérequis :

A destination :

Personnels soignants - Personnels administratifs et agents d'entretien en milieu médical - Toute personne impactée par la crise sanitaire

Prérequis :

Etre volontaire pour la formation - Désirer entamer un processus de résilience face à la crise covid-19 - Disposer d'un moyen de communication (PC - Smartphone...) pour accéder aux visio-conférences - Disposer d'une connexion internet et d'une adresse-mail - Connaître les bases de l'informatique et de la navigation internet

Une assistance pédagogique et/ou technique sera apportée dans les 48 heures (jours ouvrés). Le stagiaire aura à sa disposition les informations de contact : dans son extranet personnel, sur la convocation et sur la plateforme

Mis à jour le : 12/11/2021

Premier outils de gestion du stress

Comment différencier le stress adapté, dépassé et le stress post traumatique

Impact du stress post traumatique

Le stress Post traumatique dans le milieu médical

5. LE POUVOIR DE LA RELAXATION

L'impact du stress sur notre corps et notre alimentation

Reconnaître en soi les effets post-traumatiques

Décider de prendre en charge son facteur stress et émotionnel

Comment se mettre en situation de relaxation

6. Envisager avec sérénité l'après-crise - LA RÉSILIENCE -

Outils et techniques de relaxation

Quelles sont mes priorités dans les semaines, les mois et les années à venir ?

Comment l'envisager en douceur ?

Mettre en place une démarche positive de reconstruction

Qu'est-ce que la résilience et comment l'appréhender

Que va-t-elle m'apporter ?

7. DÉBAT

Processus classique de résilience

Retour sur le parcours

Echanges d'expérience

Débriefing