Gérer son stress face aux situations d’accompagnement difficiles

Mobiliser les ressources individuelles, collectives et organisationnelles face aux situations exigeantes.

14 heures • 2 journées • Présentiel

Objectifs pédagogiques

À l’issue de la formation, les participants seront capables de :

• Repérer ses signes de stress dans l’accompagnement.

• Identifier les facteurs liés à l’activité, aux relations et à l’organisation.

• Utiliser une technique de régulation.

• Formuler une demande de soutien ou d’arbitrage à partir de faits.

• Construire un plan d’action associant ressources et appuis collectifs.

Jour 1 — Identifier les sources de stress et les ressources

• Repérer les signaux corporels, émotionnels, cognitifs et comportementaux.

• Identifier les effets sur l’écoute, la disponibilité et les décisions.

• Examiner ses réactions habituelles.

• Explorer urgences, interruptions et demandes multiples.

• Identifier les tensions entre besoins et moyens.

• Distinguer les ajustements individuels, collectifs et managériaux.

Jour 2 — Réguler et organiser le soutien

• Expérimenter respiration, pause et recentrage.

• Prendre du recul sur ses interprétations.

• Identifier les possibilités de récupération.

• Décrire une difficulté et ses effets sur le travail.

• Demander soutien, relais ou clarification des priorités.

• Organiser un retour sur une situation difficile et définir des actions suivies.

Modalités de la formation

Public

Professionnels de l’accompagnement, coordinateurs et encadrants des secteurs social et médico-social.

Prérequis

Aucun prérequis.

Durée et format

14 heures — 2 journées de 7 heures. Présentiel à La Réunion, intra-entreprise ou interentreprises. Groupe de 6 à 12 participants.

Méthodes et moyens

Apports ciblés, études de cas, échanges de pratiques, exercices et mises en situation avec débriefing. Supports de synthèse et fiches outils. Situations partagées anonymisées.

Évaluation des acquis

Étude de cas : facteurs de stress et réponse proposée. Critères : pertinence de la régulation, ajustements et appuis sollicités.

Supports d’application

Cartographie des ressources et plan d’action individuel et collectif.

Suivi

Analyse du besoin et positionnement initial, suivi de l’assiduité, exercices pratiques, évaluation finale et questionnaire de satisfaction distinct. Évaluation à froid proposée trois mois après la formation.

Tarif

Sur devis selon le format et les adaptations convenues. En interentreprises : tarif par participant communiqué avec les dates de session.

Accès et délais

En intra, dates définies après analyse du besoin et selon les disponibilités. En inter, selon le calendrier et les places disponibles. Délai prévisionnel communiqué lors de la proposition.

Accessibilité et financement

Besoins liés au handicap étudiés avant la formation pour adapter accueil et apprentissage. Financement OPCO possible selon éligibilité et accord préalable.

Intervenant

Sylvain Boussion, consultant en management et formateur depuis 17 ans. Praticien certifié EQ-i 2.0® Standard et Leadership. Interventions dans le social et médico-social depuis 2013.