

Gestion du stress dans les établissements de santé

Objectifs pédagogiques :

La formation " Gestion du stress dans les établissements de santé" vous permettra de :

- Comprendre les mécanismes du stress et son impact sur la santé physique et mentale.
- Identifier les sources spécifiques de stress dans les établissements de santé et en EHPAD.
- Acquérir des techniques et outils de gestion du stress adaptés aux professionnels du secteur.
- Améliorer le bien-être au travail et prévenir le burn-out.

Profils visés :

- Tout professionnel travaillant en établissement de santé et en EHPAD.

Finalités de la formation :

Une attestation de fin de formation sera remis aux apprenants.

Feuilles d'émargement signées par demi-journée

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques illustrés 

Analyse de cas pratiques et études de situations réelles

Échanges d'expérience, travaux de groupe

Mises en situation et jeux de rôles

Programme :

Jour 1 – Comprendre le stress et ses impacts

- Les bases neurobiologiques et psychologiques du stress.
- Facteurs de stress dans les environnements de soins (urgence, charge émotionnelle, manque de ressources...).
- Différencier stress aigu, stress chronique et burn-out.
- Conséquences sur la santé physique, psychique et la qualité de la relation de soin.
- Études de cas et analyse de situations vécues.

Jour 2 – Stratégies de gestion et prévention

- Techniques individuelles : respiration, relaxation, ancrage, gestion des émotions.
- Postures professionnelles adaptées face aux situations de tension.
- Organisation du travail : gestion du temps, priorisation, communication d'équipe.
- Prévention collective : culture du soutien mutuel, espaces de parole, management bienveillant.
- Élaboration d'un plan d'action individuel et collectif pour une meilleure gestion du stress.

Code de la formation : ND102
Programme MAJ le 25/09/2025

Pré- requis : Aucun

Modalités pédagogiques

Intra, Intra sur site.

Tarif :

Formation finançable via les OPCO.

Devis personnalisé fourni sur demande selon le contexte, la taille du groupe et le lieu de formation.

À qui s'adresse cette formation ?

Tout professionnel travaillant en établissement de santé et en EHPAD.

Type de formation

Collective en face-à-face.

Handicap

Nos locaux répondent aux normes d'accessibilité pour les personnes à mobilité réduite.

Pour toute autre situation de handicap, vous pouvez contacter Mme Marjorie ETIENNE au 07.48.10.50.14

DEVIS PERSONNALISÉ :

07 48 10 50 14

metienne1@notredamecastres.com



**Durée de la
formation :
2 jours**

**Découvrez notre
catalogue de formations**



Déroulement de la formation :

Quelques semaines avant le jour J : chaque apprenant reçoit un questionnaire pour identifier ses besoins et ses attentes précises sur la formation. Cela permet au formateur d'adapter le contenu et à l'organisme de formation de bien valider que la formation proposée répond à son projet de formation.

Le formateur contacte également l'entreprise (avec l'aval de l'organisme de formation) afin qu'un échange constructif puisse avoir lieu entre les 2 parties et que la construction du programme de formation puisse se faire en prenant compte des attentes du client.

Le jour de la formation : le formateur accueille les apprenants en formation et refait un tour de tables afin de vérifier que les attentes n'ont pas évoluées. Il pourra ainsi retravailler son programme si il y a des attentes particulières. Il profite de ce moment pour rappeler les objectifs, la durée et le contenu de la formation

A l'issue de la formation : le formateur s'assure de la bonne compréhension de la formation par le biais d'un QCM et d'échanges constructifs. Les apprenants rempliront un questionnaire pour évaluer les ac

La semaine après la formation : le chargé de formation fera un retour au donneur d'ordre par le biais d'un échange téléphonique ou par mail.

Il pourra ainsi mesurer la satisfaction des apprenants et échanger sur d'éventuels projets de formation naissant suite à cette formation.

Le client recevra les attestations de fin de formation ainsi que les questionnaires à chaud des apprenants.

Ces questionnaires à chaud seront également remis à l'OPCO si l'organisme paritaire rentre dans le processus de financement de la formation.

Un questionnaire d'évaluation à froid sera envoyé par mail 3 mois après la date de la formation afin de mesurer l'impact sur le travail au quotidien des apprenants.

Une journée de remise à niveau pourra de ce fait être proposée au donneur d'ordre en fonction des retours.



*« La formation
professionnelle est un
investissement sur soi
qui ne peut que porter
ses fruits »*



Pôle supérieur Notre Dame Castres
5, Rue des Porches- 81100
CASTRES
www.notredamecastres.fr
05 63 62 58 00

