



## Gérer le stress pour mieux soigner

**14h INTRA** (modulables) - Tarif : nous consulter

**Public : Tout public**

**Prérequis : Aucun**

### Méthode

Formation présentielle.  
Méthodes interactives.  
Échanges et partages d'expériences.  
Apports théoriques.  
Analyse des pratiques.

### Sanction de l'action

Attestation de compétences.

### Modalités d'évaluation

Le bénéficiaire :

- prend connaissance de son niveau d'acquisition lors de la remise de son attestation de compétences.
- évalue à chaud / puis à froid l'action de formation.

L'entreprise bénéficiaire recevra un questionnaire pour évaluer l'impact de cette action.

### Intervenant

Formateur SIFAM, professionnel de santé.

### Délais d'accès

Entre trois jours et cinq semaines en fonction des pièces à fournir (nous consulter)

### Accessibilité

Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent : [inscriptions@sifam-formations.fr](mailto:inscriptions@sifam-formations.fr).  
Un accompagnement sera mis en place.

## Objectifs

- Repérer et analyser les situations et manifestations du stress.
- Apprendre à protéger son équilibre pour préserver son efficacité.
- Développer des attitudes pour transformer son stress en source d'action positive.
- Expérimenter des moyens concrets et réalistes.

## Contenu

**Prise de contact : accueil et présentation de la session.**

**Ateliers pratiques :** identifier les situations vécues à l'hôpital, utiliser des moyens concrets pour retrouver ou maintenir son équilibre, définir des objectifs et agir pour se protéger contre les facteurs de stress.

**Notions théoriques :** stress et gestion du temps, stress et agressivité, stress et facteurs extérieurs, intérieurs, relationnels.

**Synthèse.**