

## ALLÉGER LE STRESS DANS L'ÉQUIPE DE SOINS

**PUBLIC** Médecins, infirmières, aides-soignants, personnel d'accueil et autres personnels particulièrement soumis à des situations de stress

**OBJECTIFS** Expérimenter des outils pratiques pour mieux se sentir au quotidien et être plus efficace et motivé : soigner sans s'épuiser  
Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

*Un questionnaire préliminaire et confidentiel est transmis aux participants avant la formation, pour mieux cerner les besoins et les attentes*

**DURÉE** Deux jours, et option recommandée de 3 demi-journées de suivi

### PROGRAMME

Identifier les situations génératrices de stress dans le monde du soin et comprendre sur soi les manifestations physiologiques, émotionnelles et les conséquences relationnelles

Agir sur le corps, la respiration et la concentration pour améliorer sa présence au quotidien et son efficacité

Arriver à récupérer en peu de temps (équipes de jour/nuit, gardes, rythmes et charge de travail variables)

Mieux se nourrir en période de stress

Mise en œuvre pratique au quotidien

**Groupe :** Minimum 8 personnes, maximum 15