

## Gérer son stress efficacement et durablement en EHPAD pour gagner en efficacité et en sérénité

Avec la crise covid et la pénurie de soignants en EHPAD, le bien-être au travail des salariés a été mis à rude épreuve cette année encore.

Alors, comment réduire et gérer son stress dans son activité professionnelle en EHPAD pour gagner en confort et en efficacité ?

Cette formation à la gestion du stress permet, grâce aux outils de la sophrologie et à une pédagogie impliquante mais pas stressante, d'agir au service de son bien-être personnel et professionnel.

La formation va permettre de prendre conscience et de comprendre quels sont les symptômes du stress, les différentes causes du stress et les moyens à mettre en œuvre pour mieux s'adapter au quotidien, afin de gérer son stress efficacement et durablement.

### Objectifs :

- Définir ce qu'est le stress.
- Identifier les symptômes et les différents types de situations dans lesquelles il se produit.
- Comprendre et différencier les différentes causes du stress.
- Prendre conscience de ce que l'on peut mettre en œuvre pour s'adapter et gérer son stress efficacement et pour longtemps, afin de gagner en efficacité et en sérénité.

Formation en **présentiel** ou en **visio**

**Public concerné :** Tous les salariés de l'EHPAD et leurs collaborateurs.

Maximum 10 personnes

Minimum 4 personnes

**Durée de la formation :** 6h30

**Horaires en présentiel :** 9h30 – 12h30 ; 13h30 – 17h

N'hésitez pas à me contacter pour étudier ensemble vos besoins spécifiques ou pour organiser sans engagement une séance découverte ou une réunion d'information au sein de votre EHPAD.

**Pauline Salmon**  
Sophrologue  
Niveau de qualification reconnu par l'Etat

16 Impasse Victor Hugo – 34920 Le Cres  
Tél. : 06.23.08.44.94  
pauline@oksophro.fr  
[www.oksophro.fr](http://www.oksophro.fr)



# PROGRAMME

## Avant de commencer la formation

- Lecture d'un texte (audio ou papier) permettant de prendre conscience de sa relation aux difficultés.
- Un autodiagnostic pour faire le point sur son niveau actuel de stress.

## MATINEE

### ➤ Objectif 1

- Définir ce qu'est le stress.
- Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte.
- Comprendre son propre rapport au stress.

### Exercices :

- Chaque participant note sa définition de ce qu'est le stress pour lui dans sa vie et échanges en groupe.
- Décrire et nommer les symptômes provoqués par le stress.
- Pratique sophrologique d'écoute du corps.
- Réflexion en groupes pour noter les types de situations dans lesquelles apparait le stress.

### ➤ Objectif 2

Comprendre quelles sont les causes du stress 1ère partie.

### Exercices :

- Distinguer les différentes causes du stress 1ère partie.
- Travail en groupes pour identifier et différencier les stratégies possibles pour réduire son stress.
- Pratique sophrologique permettant de prendre conscience des moyens que l'on a pour gérer son stress.

## APRES-MIDI

### ➤ Objectif 2 suite

Comprendre quelles sont les causes du stress 2ème partie.

### Exercices :

- Pratique sophrologique de récupération rapide.
- Distinguer les différentes causes du stress 2ème partie.

**Pauline Salmon**  
Sophrologue  
Niveau de qualification reconnu par l'Etat

16 Impasse Victor Hugo – 34920 Le Cres  
Tél. : 06.23.08.44.94  
pauline@oksophro.fr  
[www.oksophro.fr](http://www.oksophro.fr)



- Pratiques sophrologiques visant à gérer les manifestations de son stress.

### ➤ Objectif 3

Prendre conscience des moyens à mettre en œuvre pour gérer son stress efficacement et pour longtemps.

#### Exercices :

- Identifier les moyens à mettre en œuvre pour s'adapter au travail et plus généralement à toutes les situations de la vie.
- Mise en situation pour définir son propre processus d'adaptation face à une situation stressante identifiée, puis échange en groupe.
- Pratique sophrologique permettant de prendre du recul.
- Conclusion : Quel est alors le meilleur antidote au stress ?

#### Méthodes et supports pédagogiques :

Méthode alternant théorie, mises en situations, pratiques sophrologiques et échanges en groupe.

Formation en distancielle avec projection d'un PowerPoint, mises en situations, pratiques sophrologiques et échanges en groupe.

#### Modalités d'évaluation des acquis et de la satisfaction :

- Autodiagnostic avant la formation.
- Evaluation en contrôle continu (exercices, questions-réponses, mises en situation).
- QCM de fin de formation évaluant les connaissances et savoir-faire acquis.
- Tour de table de synthèse.
- Questionnaire de satisfaction remis à la fin de la formation.

**Pauline Salmon**  
**Sophrologue**  
Niveau de qualification reconnu par l'Etat

16 Impasse Victor Hugo – 34920 Le Cres  
Tél. : 06.23.08.44.94  
pauline@oksophro.fr  
www.oksophro.fr

