

GÉRER SON STRESS INTÉRIEUR ET LA RELATION À L'AUTRE EN ENVIRONNEMENT SPST

Le stress des métiers de la santé au travail vient rarement des tâches : il vient essentiellement de la complexité des relations. Repérer ses propres réactions, mobiliser des techniques de régulation, rester maître de la communication sous tension.

INFORMATIONS			PROGRAMME (2 JOURS)		EX018
Public Tout collaborateur en SPST, Nouveaux entrants		Modalités et tarifs - Inter-entreprises : 1 900€ HT (repas incl.) - Intra-entreprise : nous consulter			
Dates Consultez notre site web	Lieux - Paris - Régions - Sur site		Prérequis Aucun prérequis nécessaire		
Objectifs À l'issue de cette session, les participants sauront comprendre les mécanismes du stress et repérer leurs propres réactions émotionnelles, mobiliser des techniques concrètes de régulation de leur stress intérieur, identifier les personnalités difficiles et les émotions intenses qu'elles génèrent, et rester en maîtrise de la communication dans les relations exigeantes en interne et en externe tout en mettant à distance le jugement de valeur.					
Méthodes d'évaluation - Étude de cas collective - Quiz final		Méthodes pédagogiques - Apports structurés et interactifs - Études de cas concrets - Quiz d'évaluation			
Comprendre son stress intérieur - Les mécanismes du stress : ce qui se passe en nous, les stresseurs propres aux métiers des SPST, les signaux d'alerte. - Autodiagnostic : repérer ses réactions émotionnelles récurrentes et leur impact sur la relation à l'autre.					
Réguler son stress au quotidien - Techniques de régulation immédiate : respiration, ancrage, récupération. - Prendre du recul : restructurer ses pensées, tenir une juste place, préserver son équilibre et prévenir l'épuisement.					
Comprendre les personnalités difficiles et les émotions qu'elles suscitent - Typologie des profils difficiles (opposants, évitants, narcissiques, anxieux) : croyances, caractéristiques et mécanismes de communication. - Reconnaître les émotions intenses générées par ces profils et se mettre à distance du jugement de valeur.					
Rester en maîtrise de la communication - Stratégies et outils adaptés à chaque profil ; assertivité et écoute active pour désamorcer les tensions. - Mises en situation sur les cas apportés par les participants : salarié agressif, adhérent mécontent, tension entre collègues. - Plan d'action personnel : mes techniques et mes points de vigilance.					