

« Gestion des émotions, du stress et prévention de l'épuisement professionnel »

Public concerné :

Professionnels du secteur médico-social

Prérequis :

Aucun

Durée de formation :

14 heures / 2 jours

Objectifs de cette formation :

- Comprendre les mécanismes des émotions, notamment négatives pour se responsabiliser
- Evaluer sa pratique en situation difficile pour gérer son stress et prévenir le risque d'épuisement au travail
- Mettre en place des stratégies pérennes en gestion des émotions
- Identifier les situations qui mènent à l'épuisement professionnel
- Apprendre à mieux collaborer en s'appuyant sur ses collègues et en passant le relais
- Savoir modifier sa perception des situations stressantes
- Différencier le bon stress du mauvais stress
- Développer ses capacités d'auto-évaluation en étant à l'écoute de son corps et de son esprit

Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez nous contacter au 0658179612 ou par courriel : formations@spaudits.fr

Moyen et modalité :

Présentiel

Alternance de théorie et de pratique

Moyens Techniques :

Tables, chaises, supports visuels, vidéoprojecteur

Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et de l'accompagnement sera réalisé tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour pallier des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de compétences acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

QCM/ Etude de cas pratiques

Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 14 jours entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Évaluation :

- Les connaissances des participants sont évaluées avant, pendant et après la formation.
- La satisfaction des participants est évaluée après la formation.
- Un certificat de réalisation de formation est transmis à chaque participant à l'issue de la formation

Le Prix :

En inter : 800€/stagiaire HT

En intra : Sur demande

PROGRAMME DE FORMATION DETAILLE

Jour 1 :

Le matin :

MODULE 1 : émotions, stress, l'épuisement au travail : mesurer leur impact

Durée : 3h30

Objectif : s'approprier ou se réapproprier les concepts fondamentaux des émotions

Chapitre 1 : rétablir les vérités sur « le stress » - *QCM*

Chapitre 2 : les émotions : les identifier et en comprendre le mécanisme

Chapitre 3 : distinguer peur, phobie, stress et anxiété - *Exercice de groupe*

Chapitre 4 : identifier les différentes sources de stress en EHPAD - *Brainstorming*

Chapitre 5 : connaître les risques : de l'apparition de tensions à l'état de Burnout - *Classer par ordre*

Évaluation module 1 : réponse aux questions / temps d'échange

L'après- midi :

MODULE 2 : le stress : savoir le détecter pour mieux l'évaluer

Durée : 3h30

Objectif : savoir identifier les éléments déclenchant une situation stressante

Chapitre 1 : comprendre la santé mentale et ce qui l'influence - *Vidéo*

Chapitre 2 : comment le stress se manifeste dans le corps ? - *Jeu du « scanner émotionnel »*

Chapitre 3 : « bon » stress ou « mauvais » stress ? *Auto-Évaluer son niveau de stress*

Chapitre 4 : reconnaître les signes qui mènent à l'épuisement au travail - *Dresser des Portrait-robot*

Évaluation module 2 : remobilisation des notions abordées sur la journée - *Quizz digital*

Jour 2 :

Le matin :

MODULE 3 : mieux se connaître pour prévenir les émotions débordantes

Durée : 3h30

Objectif : me connaître pour mieux faire face à certaines situations

Chapitre 1 : prendre conscience de la « contagion émotionnelle » grâce aux neurosciences - *Court métrage*

Chapitre 2 : déterminer ses propres limites et s'autoriser à passer le relais - *Témoignages & co-coaching*

Chapitre 3 : comment s'actionnent ses déclencheurs émotionnels ? - *Jeu du Qui est qui ?*

Chapitre 4 : pratiquer l'auto-empathie - *Défier l'effet Golem*

Chapitre 5 : l'empathie, la sympathie : comment ne pas franchir le cap ?

Chapitre 6 : gérer la tristesse lors de la perte d'un résident

Évaluation module 3 : réponse aux questions / temps d'échange

L'après- midi :

MODULE 4 : mettre en place des stratégies contre les émotions envahissantes

Durée : 3h30

Objectif : savoir comment gérer efficacement une situation débordante

Chapitre 1 : auto-évaluer son état de bien-être - *Autodiagnostic*

Chapitre 2 : transformer ses situations stressantes/anxigène en opportunité - *Capitalisez sur « son champ des possibles »*

Chapitre 3 : savoir retrouver son état de calme au quotidien - *Training d'actions bien-être*

Chapitre 4 : modifier sa perception des situations stressantes - *La méthode SMART en 5 étapes clés*

Chapitre 5 : quelques clés pour anticiper les situations débordantes émotionnellement

Évaluation module 4 : point sur les deux journées de formation – Quizz digital de fin de formation, podium du trio gagnant

Méthodes pédagogiques :

- Échanges **interactifs & expérientiels** tout au long de la formation
- Exposé **démonstratif** avec outils **digitaux** Brainstorming, sondage
- **Exercices** de découverte témoignages, **autodiagnostic**, mise en situation
- **Evaluations** ludiques en fin de journée pour un **meilleur ancrage** émotionnel - *Quiz digital Wooclap*

Handicap :

Toutes les formations dispensées par SP AUDITS sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

AGEFIPH

Bruno STERLIN

Contact mail uniquement

rhf-bfc@agefiph.asso.fr

MDPH

MDPH 52 rue Pierre Deliry 71100 Chalon sur Saône

03 85 21 51 30

contact@mdph71.fr

Contact :

POITOUX Stéphanie

stephanie.poitoux@spaudits.fr

0658179612

ACCESSIBILITE

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de SP AUDITS en matière d'accessibilité numérique.

1. RESPONSABLE ACCESSIBILITE NUMERIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, SP AUDITS a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de SP AUDITS, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

CONDITIONS GENERALES DE VENTE

Document actualisé le 10/11/2025

SP Audits | 46 avenue de Charolles, 71600 Paray-le-Monial | Numéro SIRET : 91948435200035 | N° TVA : FR48919484352 | Numéro de déclaration d'activité : 27710354671

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

Modalités de règlement

Le paiement sera dû en totalité à réception d'une facture émise par l'organisme de formation à destination du bénéficiaire.

Non réalisation de la prestation de formation

En application de l'article L6354-1 du Code du travail, il est convenu entre les signataires de la présente convention, que faute de résiliation totale ou partielle de la prestation de formation, l'organisme prestataire doit rembourser au cocontractant les sommes indûment perçues de ce fait.

Obligations et force majeure

Dans le cadre de ses prestations de formation, « SP AUDITS » est tenue à une obligation de moyen et non de résultat vis-à-vis de ses Clients ou de ses Stagiaires. « SP AUDITS » ne pourra être tenue responsable à l'égard de ses Clients ou de ses Stagiaires en cas d'inexécution de ses obligations résultant d'un événement fortuit ou de force majeure. Sont ici considérés comme cas fortuit ou de force majeure, outre ceux habituellement reconnus par la jurisprudence : la maladie ou l'accident d'un intervenant ou d'un responsable pédagogique, les grèves ou conflits sociaux externes à « SP AUDITS », les désastres naturels, les incendies, l'interruption des télécommunications, de l'approvisionnement en énergie, ou des transports de tout type, ou toute autre circonstance échappant au contrôle raisonnable de « SP AUDITS ».

Devis et attestation

Pour chaque action de formation, un devis est adressé en deux exemplaires par « SP AUDITS » au Client. Un exemplaire dûment renseigné, daté, tamponné, signé et revêtu de la mention « Bon pour accord » doivent être retourné à « SP AUDITS » par e-mail. Le cas échéant une convention particulière peut être établie entre « SP AUDITS », l'OPCO ou le Client. À l'issue de la formation, « SP AUDITS » remet une attestation de formation au Stagiaire. Dans le cas d'une prise en charge partielle ou totale par un OPCO, « SP AUDITS » lui fait parvenir un exemplaire de la feuille d'émargement accompagné de la facture. Une attestation d'assiduité pour chaque Stagiaire peut être fournie au Client, à sa demande.

Dédommagement, réparation ou dédit

En cas de renoncement par le bénéficiaire avant le début du programme de formation

- Dans un délai compris entre 2 semaines et 1 semaine avant le début de la formation : 50% du coût de la formation est dû.
- Dans un délai compris entre 1 semaine et 48 heures avant le début de la formation : 75 % du coût de la formation est dû.
- Dans un délai inférieur à 48 heures avant le début de la formation : 100 % du coût de la formation est dû.

Le coût ne pourra faire l'objet d'une demande de remboursement ou de prise en charge par l'OPCO.

Propriété intellectuelle et copyright

L'ensemble des fiches de présentation, contenus et supports pédagogiques quelle qu'en soit la forme (papier, électronique, numérique, orale...) utilisés par « SP AUDITS » pour assurer les formations ou remis aux Stagiaires constituent des œuvres originales et à ce titre sont protégées par la propriété intellectuelle et le copyright. À ce titre, le Client et le Stagiaire s'interdisent d'utiliser, transmettre, reproduire, exploiter ou transformer tout ou partie de ces documents, sans un accord exprès de « SP AUDITS ». Cette interdiction porte, en particulier, sur toute utilisation faite par le Client et le Stagiaire en vue de l'organisation ou l'animation de formations.

Descriptif et programme des formations

Les contenus des programmes, tels qu'ils figurent sur les fiches de présentation des formations sont fournis à titre indicatif. L'intervenant ou le responsable pédagogique se réservent le droit de les modifier en fonction de l'actualité, du niveau des participants ou de la dynamique du groupe.

Confidentialité et communication

« SP AUDITS », le Client et le Stagiaire s'engagent à garder confidentiels les documents et les informations auxquels ils pourraient avoir accès au cours de la prestation de formation ou à l'occasion des échanges intervenus antérieurement à l'inscription, notamment l'ensemble des éléments figurant dans la proposition transmise par « SP AUDITS » au Client. « SP AUDITS » s'engage à ne pas communiquer à des tiers autres que les partenaires avec lesquels sont organisées les formations et aux OPCO, les informations transmises par le Client y compris les informations concernant les Stagiaires. Cependant, le Client accepte d'être cité par « SP AUDITS » comme client de ses formations. À cet effet, le Client autorise « SP AUDITS » à mentionner son nom, son logo ainsi qu'une description objective de la nature des prestations dans ses listes de références et propositions à l'attention de ses prospects et de sa clientèle, entretiens avec des tiers, rapports d'activité, site internet, ainsi qu'en cas de dispositions légales, réglementaires ou comptables l'exigeant.

Protection et accès aux informations à caractère personnel

Le Client s'engage à informer chaque Stagiaire que :

- des données à caractère personnel le concernant sont collectées et traitées aux fins de suivi de la validation de la formation et d'amélioration de l'offre de « SP AUDITS »
- conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978, le Stagiaire dispose d'un droit d'accès, de modification, de rectification des données à caractère personnel le concernant. Le Stagiaire pourra exercer ce droit en écrivant à : « SP AUDITS » ou par voie électronique à : « SP AUDITS ». En particulier, « SP AUDITS » conservera les données liées au parcours et à l'évaluation des acquis du Stagiaire, pour une période n'excédant pas la durée nécessaire à l'appréciation de la formation. Enfin, « SP AUDITS » s'engage à effacer à l'issue des exercices toute image qui y aurait été prise par tout moyen vidéo lors de travaux pratiques ou de simulations.

Litiges

Si une contestation ou un différend ne peuvent pas être réglés à l'amiable, le Tribunal de Chalon sur Saône sera seul compétent pour régler le litige.

Contactez-nous

Stéphanie POITOUX

Gérante SP Audits

stephanie.poitoux@spaudits.fr

06.58.17.96.12

Hauts-de-France / Normandie / Bretagne / Pays de la Loire

Nouvelle-Aquitaine / Occitanie / Corse

Guadeloupe / Martinique / Guyane / La Réunion / Mayotte

Élodie BONITO

Chargée de formation SP Audits

Elodie.bonito@spaudits.fr

06.64.46.85.96

Île-de-France / Centre-Val de Loire / Grand Est

Bourgogne-Franche-Comté / Auvergne-Rhône-Alpes / PACA

www.spaudits.fr

Retrouvez toutes nos formations et le détail
de nos accompagnements sur notre site internet.