

## Programme de formation

### Gérer son stress et lutter contre l'épuisement professionnel du personnel de santé

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Public</b>                   | Tout professionnel amené à intervenir dans le cadre de la prestation                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Objectif général</b>         | <b>OFFRE PROMOTIONNELLE JUSQU'AU 1er MARS 2026 INCLUS</b><br><b>La première formation numérique personnalisée avec un contenu qui s'adapte à votre niveau d'épuisement professionnel, à votre niveau de stress ressenti et à la spécificité de votre métier.</b><br>4h de formation en e-learning, adaptée à votre niveau de stress, associées à un abonnement de 12 mois à la plateforme REGARDEPSY Formation.<br>Psychologues, sophrologues, art thérapeutes et professeurs de yoga se sont réunis pour vous proposer des programmes personnalisés adaptés à vos pratiques professionnelles. |
| <b>Objectifs pédagogiques</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre et définir le stress professionnel.</li> <li>• Permettre aux professionnels de mesurer leur charge subjective ressentie et leur niveau de stress.</li> <li>• Repérer les facteurs de risques de l'épuisement professionnel</li> <li>• Identifier les signes cliniques témoignant du mal-être professionnel.</li> <li>• Mobiliser des ressources internes et appliquer des techniques de bien être pour diminuer son stress.</li> </ul>                                                                                                     |
| <b>Pré requis</b>               | Aucun                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Durée</b>                    | 4h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Effectif</b>                 | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Modalités de formation</b>   | E-learning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Moyens pédagogiques</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• support de formation e-learning rédigé par des psychologues diplômées de plus de 10 ans d'expériences.</li> <li>• Mallette à outils d'évaluation du stress et de mesure du niveau de charge professionnelle ressentie</li> <li>• Supports graphiques, vidéos et audio</li> </ul> QUELS PROFESSIONNELS ONT PARTICIPE A CETTE FORMATION: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychologues</li> <li>• Sophrologues</li> <li>• Infirmières</li> <li>• Art-thérapeute</li> <li>• Professeur de yoga</li> </ul>                                        |
| <b>Validation des acquis</b>    | Quizz de validation à chaque partie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Sanction de la formation</b> | Attestation de formation et certificat de réalisation individuels                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## Programme

### F1 : Connaître et comprendre l'épuisement professionnel

P1 : —

### F2 : Identifier les facteurs de risques pouvant entraîner l'épuisement professionnel

P1 : —

### F3 : Découvrir des outils et techniques pour évacuer son stress professionnel

P1 : —

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour envisager les aménagements nécessaires.