SAVOIR GÉRER SON STRESS POUR PRÉVENIR L'USURE PROFESSIONNELLE

ASMR
Association des Secrétaires Médico-sociales et des Référentes

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Personnel des secrétariats médico-sociaux et administratifs exerçant en secteur hospitalier, sanitaire et social

Objectifs opérationnels

Au terme de la formation, les participant(e)s seront capables de :

- Mieux gérer leur stress
- Développer leur bien-être au travail
- Repérer l'usure professionnelle pour la prévenir

Contenu

Comprendre les mécanismes de l'usure professionnelle

- Usure professionnelle, burn-out, risques psychosociaux, souffrance au travail, stress… : de quoi parle-t-on ?
- Les manifestations de l'usure professionnelle : repérer pour prévenir

Savoir gérer la relation pour agir sur les situations tendues

- Prendre du recul face aux situations sensibles
- Savoir formuler une demande avec efficacité pour agir sur ses contraintes
- S'affirmer dans la relation

Gérer son stress

- Savoir garder son calme à chaud
- Savoir accueillir le stress de l'autre sans être pollué
- Savoir décompresser après-coup
- Prendre soin de soi au quotidien

Connaître les ressources en interne pour proposer des améliorations des conditions de travail

- Les acteurs de prévention
- Les solutions institutionnelles
- Les marges de manoeuvre sur l'organisation du travail

Pédagogie

Méthode transmissive = exposés, diaporamas, vidéos
Méthode active = échanges d'expériences et de compétences, analyses de pratiques, études de cas, exercices pratiques (approche corporelle, respiration, relaxation…)
Méthode diagnostique qui repose sur trois piliers fondamentaux = écouter pour aider les participant(e)s à réfléchir et à faire le point, analyser pour dégager les points clés à améliorer et définir pour prévoir les actions à mettre en place.

5 à 12 participants

2 jours
14 heures

Evaluation
Supports
Suivi
Accompagnement
(cf page 10)

INTRA ETABLISSEMENT

Tarif : Nous consulter

INTER ETABLISSEMENTS

TARIF : 700€ TTC par participant

DATE 27 et 28 nov. 2023
Lieu PARIS

HORAIRES :
J1 9h30 > 17h
J2 8h30 > 16h

RÉF. : OPTREL.08.2023

ASMR : 16 rue Pôl Ravigneaux - 72100 LE MANS • Tél. : 02 43 18 68 77 • formation@asmr.fr • www.asmr.fr • **Siret** : 393 275 227 000 48 • **APE** 8559A

BULLETIN D'INSCRIPTION
FORMATION PROFESSIONNELLE INTER-ÉTABLISSEMENTS

Comment vous inscrire ?

a) Retournez le bulletin d'inscription dûment rempli et signé à : formation@asmr.fr

• Si la formation est prise en charge par votre établissement, une convention de formation lui sera directement adressée et il vous enverra ultérieurement une convocation individuelle.

• Si vous financez vous-même la formation, vous recevrez dans un premier temps un contrat de formation à nous renvoyer dûment complété et signé et, dans un second temps, une convocation individuelle.

b) Les inscriptions sont enregistrées par ordre d'arrivée.

c) Si le nombre des inscriptions est insuffisant, la formation pourra être annulée. Vous en serez dûment informé dans un délai de deux mois au plus tard avant la date prévue.

Accessibilité de la formation aux personnes handicapées ou présentant un trouble de santé invalidant

Si vous êtes en situation de handicap ou si vous présentez un trouble de santé invalidant, nous vous remercions de bien vouloir en informer notre responsable pédagogique et référente handicap, VEILLON Véronique (veronique.veillon@asmr.fr) dans les plus brefs délais, afin que nous puissions vous accueillir dans les meilleures conditions possibles et adapter nos modalités d'animation, notre méthodologie et nos supports pédagogiques à votre situation.
Vos besoins feront l'objet d'une évaluation sur la base de la grille AGEFIPH.

Intitulé de la formation : _____

Dates de la session : _____ Lieu : _____

ETABLISSEMENT

Raison sociale : _____

Adresse _____

_____

Code postal : _____ Ville : _____

RESPONSABLE FORMATION

Nom et prénom : _____

Téléphone : _____ E-mail : _____

PARTICIPANT(E)

Nom et prénom : _____

Fonction : _____

Service : _____

Téléphone : _____ E-mail : _____

Adresse à laquelle le participant aura accès pendant la formation

Date | Signature et cachet de l'établissement | Signature du bénéficiaire de la formation

ASMR : 16 rue Pôl Ravigneaux - 72100 LE MANS • Tél. : 02 43 18 68 77 • formation@asmr.fr • www.asmr.fr • **Siret** : 393 275 227 000 48 • **APE** 8559A

MODALITÉS D'ÉVALUATION, DE SUIVI, D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RECONNAISSANCE DE NOS FORMATIONS

Toutes les formations présentées dans notre catalogue obéissent aux exigences fixées par QUALIOPI, le nouveau référentiel qualité de certification des organismes de formation. Elles se déclinent donc de manière identique pour l'ensemble de nos formations, sachant cependant que les outils d'évaluation, les modalités de suivi et d'accompagnement ainsi que les supports remis aux participant(e)s peuvent varier en fonction de la formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Cette évaluation se déroule en trois temps :

- Une évaluation de la satisfaction du participant via un questionnaire dématérialisé sous forme de QCM : adaptation du contenu de la formation aux objectifs annoncés et de la pédagogie (supports, exposés, applications terrain), qualité de l'animation de l'intervenant (compétences, connaissances, écoute, dynamique de groupe), durée de la formation, recommandation

- Une évaluation de l'atteinte des objectifs (question ouverte)

- Une évaluation à froid à six mois de la formation

Une synthèse de ces évaluation peut être communiquée sur demande des établissements

SUPPORTS REMIS AUX PARTICIPANT(E)S

En fonction de la formation, ces supports peuvent être : des documents papiers (guide, livre, fiche, protocole, procédure, memento, référentiel, plan, grille d'analyse, tableau, argumentaire, livret, planche, exercice, recueil lexical, bibliographie) et/ou une clé USB et/ou un lien vers un CLOUD.

SUIVI ET ACCOMPAGNEMENT À L'ISSUE DE LA FORMATION

Possibilité de contacter le formateur par mail et/ou par téléphone, dans les 3 mois suivant l'issue de la dernière session.

MODALITÉS DE RECONNAISSANCE DE LA FORMATION

Certificat de réalisation de la formation.

ASMR : 16 rue Pôl Ravigneaux - 72100 LE MANS • Tél. : 02 43 18 68 77 • formation@asmr.fr • www.asmr.fr • **Siret** : 393 275 227 000 48 • **APE** 8559A