CESU 78

24

Cost of Caring

Risques psychologiques du métier de soignant
Créer sa boite à outils

La CUMP78 et le CESU78 proposent une formation afin de soutenir le personnel aidant, notamment hospitalier dans son activité professionnelle. Après avoir abordé sur un plan théorique les risques du métier et le concept de techniques d'ancrage, cette formation intègre des ateliers pratiques afin de trouver sa propre boite à outils.

Objectifs pédagogiques :

Principaux :

- Savoir repérer chez soi :
- le stress
- l'épuisement professionnel
- la fatigue compassionnelle
- le trauma vicariant
- le stress traumatique secondaire
- l'ESPT (état de stress post traumatique)

- Savoir utiliser des techniques de gestion du stress sur 3 niveaux :
- corporel
- sensoriel
- mental.

Secondaires :

- Savoir distinguer les symptômes chez les autres
- Avoir une autre lecture de comportements chez soi et chez l'autre
- Prendre l'habitude de s'évaluer
- Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

Outils pédagogiques :

Apports théoriques
Ateliers pratiques de technique de stabilisation
Echange avec le groupe sur les pratiques

Déroulement de la formation

Formateurs :

La formation sera encadrée par 2 professionnels coordonnateurs de la CUMP78 :

- Virginie BLANCHART, IDE
- Estelle GALLE, Psychologue
- Fernando VADILLO, Psychologue
- Caroline de GUILLENCHMIDT, Psychiatre

Lieu de formation :

Les journées de formation se dérouleront dans les locaux du CESU78 – Samu des Yvelines au Centre Hospitalier de Versailles – le Chesnay
La formation peut sur demande se tenir en interne sur une institution.

Durée et horaires :

La formation se déroule sur une journée, soit de 9h à 17h.

Composition des groupes et pré requis :

Public concerné :
Tout professionnel de Santé

Composition des groupes :
Les groupes pluridisciplinaires seront constitués de 10 apprenants minimum et 15 maximum. Des groupes d'aidants familiaux ou de proches aidants peuvent également faire l'objet d'une demande spécifique

Cout de la formation :

150e par participant

Journée de Formation

Le rythme de la journée pourra être modifié en fonction de la dynamique du groupe des participants.

9h-10h15 Accueil

- Auto évaluation
- Présentation des participants et du déroulé de la formation

EXERCICE PRATIQUE

10h30-12h Cost of caring

- Quelques concepts et définitions :

- Stress
- Epuisement professionnel
- Fatigue compassionnelle
- Trauma vicariant
- Stress traumatique secondaire
- Etat de stress post traumatique

EXERCICE PRATIQUE

13h00-14h45 Cost of caring

- Self care : prendre soin de soi

- Stratégies de gestion du stress ou coping
- Auto compassion

EXERCICE PRATIQUE

15h-17h Exercices pratiques de techniques d'ancrage et de gestion du stress

- Stabilisation corporelle
- Stabilisation sensorielle
- Stabilisation mentale