Prévention
et gestion du stress
par la sophrologie et le Qi Qong (gymnastique chinoise)

2 jours (soit 14h)

Programme de DPC

Contexte

Donner des soins de qualité à l'autre et prendre soin de soi.
Chaque situation de la vie courante des professionnels de soins peut être source de tensions et de stress. Cette formation propose deux approches pratiques pour un changement vers l'équilibre, le ressourcement, la créativité. Une approche « résolution de problème », repérer les situations stressantes pour « prendre soin » du résident dans son environnement, en équipe pluriprofessionnelle. Une approche «régulation des émotions », de l'anxiété et tendre vers la juste distance relationnelle.
Issus de la tradition Chinoise millénaire, les exercices de Qi Qong utilisent toute une gamme de mouvements simples, souples et lents, la respiration rythmée et la concentration de l'esprit (ltdc).
La sophrologie : une méthode de relaxation qui par un travail basé sur la respiration et sur les sensations corporelles apporte équilibre, bien-être et récupération. Elle est également utile pour la préparation aux examens, la gestion du stress quotidien et elle aide notamment à lutter contre les douleurs chroniques et l'insomnie.

Objectifs

- Mieux comprendre le stress, réaction normale de l'organisme quand elle est adaptée, ou considérée comme néfaste voire dangereux, les processus de stress, ses composantes : biologique, cognitive, et comportementale.
- Identifier les sources de stress potentielles et niveau de stress en repérant ses signaux d'alerte (émotions, perceptions corporelles…) face aux situations d'urgence, d'imprévus ou de tensions.
- Lâcher prise, apprendre à dépasser ses propres limites.
- Mobiliser la confiance en soi, se ressourcer dans les situations de tensions et utiliser ses émotions à bon escient, afin d'être dans un processus d'équilibre personnel et d'efficience professionnelle pour une cohésion d'équipe.
- Redéfinir les missions, les valeurs des professionnels de soins, membres d'une équipe centrés sur les attentes, les besoins des patients, des familles en adéquation avec les textes réglementaires.
- Identifier les facteurs favorisants et les obstacles dans la relation soignant-soigné de qualité et la cohésion d'équipe.
- Aborder la relation d'aide au patient dans son environnement avec plus d'aisance, de professionnalisme.
- Acquérir par la pratique du Qi Qong et de la Sophrologie associées, la mobilisation à volonté des ressources nécessaires pour une réponse juste, adaptée à l'environnement du travail.

Méthodologie pédagogique

- Présentation et démarche interactive avec les participants en lien avec le stress en fonction des besoins, des projets et des situations,
- Exploitation et analyse des pratiques, recherche de sens, travail en équipe,

- Apports et références théoriques, accompagnement de la prise de conscience et du changement, expérimentation d'exercices pratiques de relaxations, toucher-massages en rapport avec le vécu, les besoins de la personne dans son activité.

Organisation et déroulement

Public concerné

Professionnels en situation de stress (Groupe de 6 à 20 personnes)

Supports pédagogiques

Chaque participant se verra remettre l'intégralité des cours papier du formateur présentant l'ensemble des aspects théoriques abordés ainsi qu'une bibliographie associée.

Évaluation

L'évaluation destinée à apprécier l'atteinte des objectifs pédagogiques et de la formation se présentera sous la forme d'un questionnaire à remplir par les participants et à remettre au formateur.
Une attestation de présence sera remise aux participants en fin de stage.

Durée

2 jours

Conditions matérielles

- Un tableau (paperboard) ;
- Un vidéoprojecteur ;
- Une salle suffisamment dégagée pour des exercices physiques.

Références du formateur

Gilles Le Picard :

- Sophrologue Diplômé de l'ISR de Rennes,
- Spécialisé en sophrologie socio-prophilactique.
- Formateur (et co-créateur de) SUNTAYA, école des arts du bien être.
- intervenant Points de repères EPAL, IFAS
- Praticien libéral depuis 15 ans. Médipluriel
- Prévention du stress en entreprise, partenaire Inter CE OIS 35
- Praticien de Qi Qong, 5 Tibétains, 5 animaux,
- Rui sidaton
- Intervenant Européen programme « Long Life Learning, Grundvig »
- Praticien en Vibrations Japonaises, Relaxation non-verbale.
- Référent santé et bien être pour les missions locales
- Créateur des ateliers d'écologie corporelle du Trégor et des programmes adaptés au monde de l'insertion et de la prévention du suicide