



mm2c
Cabinet
Conseil

GESTION ET PRÉVENTION DU STRESS ET DE L'AGRESSIVITÉ EN MILIEU MÉDICO-SOCIAL

Pour une approche bientraitante, envers les personnes accompagnées comme envers soi-même — Une formation 100% active : on apprend en faisant, pas en écoutant

Permettre aux professionnels des ESSMS de comprendre les mécanismes du stress et de l'agressivité, d'adapter leur posture et leur communication pour désamorcer les tensions, et de préserver une approche bientraitante — envers les personnes accompagnées comme envers eux-mêmes.

Durée : 14 heures (2 jours)

Profils des stagiaires

Professionnels du secteur ESSMS confrontés au stress et aux situations d'agressivité dans leur pratique quotidienne

Prérequis

Aucun

Objectifs pédagogiques

- » Comprendre les mécanismes du stress et de l'agressivité et leurs origines
- » Évaluer son propre niveau de stress et ses limites personnelles
- » Adapter sa posture et sa communication pour désamorcer les tensions
- » Utiliser des outils de Communication Non Violente (CNV) et quelques techniques simples de Programmation Neurolinguistique (PNL)
- » Prévenir le stress et reconnaître les signes précurseurs de l'épuisement professionnel
- » Définir un objectif personnalisé, pour la gestion du stress et de l'agressivité
- » Acquérir les clés de gestion de l'agressivité

Contenu de la formation**JOUR 1 (7 heures) — COMPRENDRE ET REPÉRER : LE STRESS ET L'AGRESSIVITÉ EN MILIEU MÉDICO-SOCIAL****MATIN — 9h00-12h30**

- » Accueil, présentation, recueil des attentes
- » Un quiz rapide pour se positionner sur ses représentations du stress et de l'agressivité
- » Le stress : définition, phases (alerte, résistance, épuisement), manifestations physiques et psychiques
- » L'agressivité : définitions, typologie, ce qui la distingue de la violence

APRÈS-MIDI — 13h30-17h00

- » Les facteurs déclencheurs propres au médico-social : troubles cognitifs, douleur non exprimée, incompréhension, rythme institutionnel
- » Repérer les signes avant-coureurs chez la personne accompagnée et chez soi-même – se connaître dans son rapport au stress
- » Les phases du stress
- » Comprendre la corrélation entre son propre niveau de stress et le risque de tension avec la personne accompagnée
- » Synthèse du jour

JOUR 2 (7 heures) — DÉSAMORCER ET AGIR AVEC BIENTRAITANCE : COMMUNICATION ET GESTION DU STRESS**MATIN — 9h00-12h30**

- » Retour sur le Jour 1
- » Désamorcer une tension par la posture et la communication
- » Ajuster sa posture avec des outils simples de PNL
- » S'entraîner à désamorcer une tension sans jamais basculer dans une réponse maltraitante
- » Etudes de cas

APRÈS-MIDI — 13h30-17h00

- » Techniques de gestion du stress personnel : respiration, gestion du temps, poser ses limites
- » Prévenir l'épuisement professionnel : reconnaître ses propres signes précurseurs
- » Construire son plan d'action personnalisé, concret et réaliste
- » Bilan et clôture

BILAN

- Tour de table : retours sur la formation et questions
- Évaluation de l'atteinte des objectifs et questionnaire de satisfaction

Organisation de la formation

14 heures en présentiel avec **[Michèle VAUTIER]**

Moyens pédagogiques

Apports théoriques courts, CNV, techniques simples de PNL, pédagogie participative, exercices individuels et en sous-groupe, études de cas, mises en situation, techniques de respiration, support visuel

Moyens techniques

Document pédagogique remis. Attestation de réalisation de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Quiz de positionnement en ouverture, auto-positionnement progressif, questionnaire de satisfaction en clôture.

Accessibilité :

MM2C s'assure que la formation proposée puisse être accessible aux personnes en situation de handicap. Pour cela, nous disposons d'un référent handicap que vous pourrez contacter à l'adresse suivante : contact@mm2c.fr afin d'anticiper ensemble les aménagements éventuels à mettre en œuvre pour favoriser la réussite de votre parcours.

Tarifs :

Un devis vous sera proposé sur demande.

Délais d'accès

Les délais d'accès à nos formations sont compris entre 4 et 6 semaines à compter de la validation de l'inscription et de la complétude du dossier administratif.

A compter de la date de signature du contrat, le Bénéficiaire dispose d'un délai de 10 jours francs pour se rétracter (article L. 6353-5 du Code du Travail). Le délai de rétractation est porté à 14 jours pour les contrats conclus "à distance" et les contrats conclus "hors établissement" (article L. 121-16 du Code de la Consommation). Pour faire usage de ce droit, le Bénéficiaire en informe l'Organisme de Formation par envoi du formulaire joint en annexe au présent document par lettre recommandée avec accusé de réception dans le délai de 14 jours susmentionné. Dans ce cas, aucun motif ne devra être apporté par le bénéficiaire ni aucune somme ne pourra être exigée de sa part.

Ces délais peuvent être adaptés en fonction du mode de financement et des contraintes spécifiques du bénéficiaire.

Modalités d'accès

Toute demande d'information peut être réalisée par **mail** : contact@mm2c.fr .

À la suite de cette prise de contact :

Un **rendez-vous téléphonique systématique** est organisé.

Cet échange permet :

- d'analyser vos besoins,
- de préciser votre profil et vos objectifs,
- de vérifier les prérequis éventuels,
- de vous orienter vers la formation la plus adaptée à votre situation.

À l'issue de cet entretien, une proposition personnalisée (programme de formation et proposition commerciale) vous est adressée.