

Être soignant, une course contre la montre ... Comment y faire face ?

En une journée (formation de 6h)

Le manque de temps pour réaliser l'ensemble des tâches administratives et les soins est une problématique commune à beaucoup de soignants, en milieu hospitalier comme en MRS. Cela génère beaucoup de stress, de culpabilité et de frustration. Cette formation offre des outils afin que le soignant se sente mieux sur son lieu de travail et puisse exécuter l'ensemble des soins sans amener du stress auprès des patients.

Public cible

- Cette formation s'adresse à tous les soignants, infirmières, aides-soignants, ergothérapeutes, kinésithérapeutes, bénévoles ...

Objectifs

- Mettre en lumière les situations stressantes : quelle est la réalité du soignant au quotidien ?
- Réduire l'épuisement du soignant : Comment aborder ce qui semble insurmontable ?
- Développer les moyens de faire face à son impuissance
- Transformer sa propre réalité et adapter sa temporalité
- Retrouver l'Essentiel et l'épanouissement dans le soin

Contenu

- Objectiver la réalité du soignant, celle du patient et celle de la direction
- Objectiver la temporalité du soignant, celle du patient et celle de la direction
- Techniques pour « Mieux vivre » avec la réalité et la temporalité de l'autre
- Comment aborder ce qui nous semble invivable ?
- Replacer au centre l'essentiel dans le soin
- Analyse de situations stressantes
- Des techniques inspirées de la Pleine Conscience, Mindfulness
- Techniques de relaxation, prendre soin de soi
- S'adapter à ce qui est inchangeable
- Des mains pour écouter et revenir à l'essentiel du soin
- Relativiser certaines situations et revoir ses exigences
- L'influence du groupe sur notre perception de la situation
- Comment aborder une problématique ?
- Comment exposer une demande ?
- Savoir écouter les besoins d'autrui
- Faire la différence entre l'essentiel et l'urgent, et le deuil de sa journée idéale

Méthodologie

- Apports théoriques en support de la pratique afin de permettre la compréhension des mécanismes de Pédagogie active et participative adaptée aux situations vécues par les participants
- Approche diversifiée privilégiant la variété, le dynamisme et le concret dans l'apprentissage
- Apports théoriques
- Mises en situation et exercices pratiques
- Présentation d'outils

