

# La gestion du stress : prendre soin de soi pour prendre soin des autres

Les professionnels de l'aide et des soins sont particulièrement touchés par l'usure professionnelle, tant physique que psychologique. L'implication physique (soins, transfert, déplacement constant...) et psychologique (situation d'urgence, disponibilité, écoute, empathie...) que nécessite ces métiers constitue un facteur de risque important. Lorsque le professionnel est fragilisé c'est à terme l'utilisateur qui est impacté.

L'objectif de chacun est de participer au maintien et à l'amélioration de la qualité de vie de la personne accompagnée. La technicité dont fait preuve le professionnel est bien sûr un levier essentiel de la qualité de la prise en charge, mais elle ne peut compenser les difficultés liées au stress, à la douleur, à la fatigue du professionnel... Le postulat est donc le suivant : le bien-être au travail est une condition essentielle d'une prise en charge de qualité.

L'institution est souvent montrée comme responsable et/ou garant de ce rapport positif ou négatif au travail. La démarche est certes institutionnelle, l'enjeu collectif, mais le premier pas est individuel, il consiste à prendre soin de soi pour prendre soin des autres...

## Objectifs

- Comprendre le mécanisme du stress
- Evaluer son niveau de stress et identifier "ses" facteurs de stress
- Découvrir et adopter des techniques simples de relaxations : sophrologie, relaxation
- Gagner en confiance en soi pour maintenir une relation de confiance en l'autre (usager, collègue, ...)
- Améliorer son bien-être au travail par une meilleure écoute et connaissance de son corps.

## Le + de la formation

De nombreuses analyses de situation issues de l'expérience des stagiaires

## Public concerné et Prérequis

- Aucun prérequis.
- Personnel soignant et Aide à domicile

## Programme

- Les risques d'usure professionnelle dans les métiers de l'aide et du soin à la personne à domicile
- L'importance de prendre soin de son corps (outil de travail du professionnel à domicile) :
  - Le rapport au corps de chacun
  - Les tensions et douleurs récurrentes liées à l'activité physique professionnelle
  - Le respect des rythmes de vie : sommeil, alimentation
  - Atelier pratique d'étirement, auto-massage, prise de conscience de son corps
- Connaissance de soi face au stress et gestion des situations difficiles
  - Définition du stress et des mécanismes du stress
  - Evaluation de son niveau de stress, des facteurs déclenchants
  - L'impact du stress sur le corps
  - Atelier pratique de techniques de respiration, sensibilisation à la sophrologie, relaxation, travail sur les émotions
- Bien-être et connaissance de soi : condition d'une relation apaisée à l'autre

## Votre intervenant

- Formateur en bien-être

## Notre démarche pédagogique

- Les apports de connaissances seront articulés autour des questions issues de la pratique professionnelle,
- Les professionnels seront sollicités pour analyser, évaluer ce qui pose des difficultés dans leur pratique, prendre du recul et proposer des pistes d'amélioration à partir de situations concrètes.
- Elle privilégiera des méthodes pédagogiques actives et interactives.

## Moyens techniques

- Pas de moyens techniques spécifiques.

### Livrables

- Un certificat de réalisation est délivré aux participants.

## Evaluation

- L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation, à l'aide de techniques et outils choisis par l'intervenant.
- La satisfaction des participants est évaluée à l'aide d'un questionnaire et par un « tour de table ».

## FORMATION ALTERNANCE

---

**Durée :** 14h **Jours :** 2 jours

**Tarif :** 440€

## FORMATION INTRA

---

**Tarif :** Nous contacter pour toutes demandes de devis.

### Inter

**Durée :** 14h **Jours :** 2 jours

**Tarif :** 440€

### Intra

**Tarif :** Nous contacter pour toutes demandes de devis.

[Demande de contact](#)

[Pré inscription](#)

[Demande de devis](#)

[Demande d'inscription](#)

Dernière modification le 29 juillet 2025 à 15h09

---

02 38 56 01 01  
contact@formasante.fr