

GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS EN MILIEU PROFESSIONNEL

NIVEAU 1 : ATELIER DÉCOUVERTE

Dans des contextes professionnels exigeants, un stress chronique peut s'installer de manière progressive, avec des répercussions sur la régulation émotionnelle, la charge cognitive et la capacité décisionnelle. Cet atelier propose des outils concrets, directement mobilisables, pour désamorcer une montée de stress en situation de travail et mieux gérer le quotidien professionnel.

Indications

Cet accompagnement est destiné aux professionnels qui travaillent en établissement de santé, exposés à des sources de stress présentant un retentissement dans leur vie quotidienne.

➤ Personnels soignants

➤ Cadres de proximité

➤ Cadres administratifs

Le contexte

Des réalités communes :

- Augmentation de la charge de travail (+ tâches admin)
- Contraintes financières avec objectifs de rentabilité
- Situations de soins difficiles
- Difficultés de gestion des équipes
- Importance de la mission et maintien de l'engagement malgré la fatigue

Les conséquences possibles :

- Surcharge cognitive et émotionnelle persistante
- Ruminations et difficultés à déconnecter
- Hypervigilance professionnelle et personnelle
- Fatigue physique et décisionnelle
- Suradaptation et surinvestissement professionnel

GESTION DU STRESS

Les objectifs

- ① **Reconnaître les signaux précoces de stress** dans le quotidien professionnel
- ② **Comprendre les mécanismes** physiologiques et psychologiques du stress
- ③ **Identifier ses réactions face au stress** (ruminant, tension, suradaptation) sans juger
- ④ **Tester des outils SOS** pour réguler une montée de stress en situation d'urgence
- ⑤ **Repérer les leviers mobilisables** sur le terrain en situation d'urgence

Les bénéfices

① POUR LES PARTICIPANTS :

- **Prévenir l'installation d'un stress chronique** et apaiser le mental
- Disposer d'une **boîte à outils pour réguler** la pression et les émotions en situation d'urgence
- Développer une **relation plus bienveillante** et soutenante à soi et aux autres

② POUR LA STRUCTURE :

- Aider les équipes à mieux faire face aux situations de stress du quotidien (**Réduction du stress au travail**)
- Proposer une action concrète, directement utile et mobilisable par les salariés (**Prévention des risques psycho-sociaux**)
- Gagner en visibilité sur les leviers d'action pertinents en matière de prévention du stress (**Intégration à la politique QVCT**)
- **Améliorer la Qualité de Vie et les Conditions de Travail** afin de renforcer le bien-être des collaborateurs et favoriser leur fidélisation au sein de l'établissement.

GESTION DU STRESS

Les modalités

Le format s'adapte à la taille du groupe tout en garantissant une participation active et une qualité d'expérience pour les participants. :

Atelier 1 journée (7h)

Co-animation

10 participants max

Collaboratif et interactif

Présentiel

Expérientiel

La méthode

➤ L'atelier comprend :

- Des temps d'écoute et échanges
- Des exercices concrets
- Des fiches notions
- Des analyses de situations de terrain

➤ Livrables remis :

- Fiche perso déclencheurs de stress et manifestations
- Fiche mémo outils SOS
- Livret du participant et fiches notions

Les retours

Une synthèse est transmise au décideur afin de lui offrir une lecture claire et opérationnelle de la situation, et de nourrir d'éventuelles actions complémentaires. Elle comprend :

- Les besoins concrets exprimés par les participants
- Les obstacles rencontrés dans la régulation du stress au travail
- Les leviers d'action les plus pertinents dans leur environnement

GESTION DU STRESS

Les outils utilisés

- 1 REGULATION PHYSIOLOGIQUE : Faire redescendre la pression rapidement
- 2 RECENTRAGE ATTENTIONNEL : Sortir des ruminations
- 3 DÉFUSION DES PENSÉES : Mise à distance des pensées stressantes
- 4 AJUSTEMENT COMPORTEMENTAL : Prioriser, ralentir, poser des limites
- 5 RESTRUCTURATION COGNITIVE : Développer des pensées plus soutenantes
- 6 REPÉRAGE DES SIGNAUX D'ALERTE : Agir avant la rupture

Qui sommes - nous ?



Je suis Amandine Baptista, psychopraticienne spécialisée dans la prévention du stress chronique et de l'épuisement professionnel.

Professeure pendant 20 ans, j'accompagne désormais les professionnels de grandes organisations au développement de ressources durables face à la pression professionnelle.

Je suis Stéphanie Amelot, infirmière anesthésiste, psychopraticienne et hypnopraticienne.

Soignante depuis plus de 20 ans, j'accompagne les établissements de soins dans leurs démarches QVCT afin de soutenir le bien-être des équipes, renforcer leur engagement et favoriser leur fidélisation.



CONTACTS

Stéphanie Amelot : 07 82 83 68 08
Evoliances.pro@gmail.com
evoliance-pro.fr

Amandine Baptista : 06 15 98 30 52
contact@amandinebaptista.com
amandinebaptista.com