

JOUR 1

Comprendre, repérer, analyser

MATIN • 9h00 à 12h30

- **9h00 – 9h30** : Accueil et introduction (présentation du formateur et des participants, attentes et besoins du groupe, définition de la santé mentale au travail)
- **9h30 – 10h15** : Les risques psychosociaux dans le métier de soignant (charge émotionnelle et empathie, contrainte de temps, pression administrative)
- **10h15 - 10h30** : Pause
- **10h30 – 11h00** : Travail en sous-groupes (analyse de situations vécues, identification des émotions associées)
- **11h00 – 12h30** : Les mécanismes du stress et de l'épuisement (stress aigu vs stress chronique, surcharge mentale, burn-out : signes, stades, facteurs aggravants, conséquences pour le soignant et pour le patient)

Déjeuner • 12h30 à 14h00

APRÈS-MIDI • 14h00 à 17h30

- **14h00 – 15h30** : Les ressources psychologiques du soignant (résilience, estime de soi professionnelle, limites personnelles, espaces de parole / soutien entre pairs)
- **15h30 - 16h30** : Ateliers pratiques — gestion émotionnelle (Exercices proposés : respiration 4-6, cohérence cardiaque, scan corporel, techniques d'ancrage (en tournée, au lit du patient...))
- **16h30 - 16h45** : Pause
- **16h45 – 17h30** : Synthèse et préparation du Jour 2 (retours des participants, introduction au plan d'action personnel)

Programme

JOUR 2

Agir, prévenir, mettre en place un plan durable

MATIN • 9h00 à 12h30

- **9h00 – 9h30** : Débriefing du jour 1 (questions / réflexion, partage des ressentis)
- **9h30 – 10h30** : Communication saine & prévention des conflits (communication non violente (CNV), gestion d'un patient agressif, prévention de la fatigue relationnelle, posture professionnelle & distance thérapeutique)
- **10h30 - 10h45** : Pause
- **10h45 – 11h45** : Organisation de travail & charge mentale (stratégies de planification, micro-pauses mentales, limites professionnelles : savoir dire « non », gestion de l'administratif)
- **11h45 – 12h30** : Atelier — Diagnostic personnel (les participants réalisent : une auto-évaluation des risques, la cartographie de leurs sources de stress, un repérage de leurs ressources)

Déjeuner • 12h30 à 14h00

APRÈS-MIDI • 14h00 à 17h30

- **14h00 – 15h00** : Postures de prévention au quotidien (routine mentale du matin, rituel de coupure en fin de journée, hygiène numérique du soignant, gestion de la fatigue empathique)
- **15h00 - 15h45** : Construction d'un plan de prévention personnalisé
- **15h45 - 16h00** : Pause
- **16h00 – 17h30** : Évaluation & clôture (échanges en groupe, engagements personnels, boîte à outils finale, remise d'une synthèse pédagogique)

Objectifs opérationnels & pédagogiques

- RENFORCER LES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES : GESTION DU STRESS, COMMUNICATION CONSTRUCTIVE, DISTANCE THÉRAPEUTIQUE.
- SAVOIR REPÉRER LES SIGNAUX D'ALERTE DU STRESS CHRONIQUE, DE L'ÉPUISEMENT ET DU BURN-OUT.
- METTRE EN PLACE UN PLAN D'ACTION PERSONNALISÉ POUR PRÉSERVER SA SANTÉ MENTALE AU QUOTIDIEN.

CLIQUEZ POUR VOUS INSCRIRE

Organisation & conditions

PUBLIC CONCERNÉ • Soignants (libéraux, hospitaliers ou médico-sociaux)

PRÉREQUIS • Aucun

DURÉE • 2 jours (1 jour = 7 heures)

TARIF • 600€ par personne.

FORMAT • Minimum 5 participants, maximum 20 participants. Inter / Intra entreprise. Présentiel

DÉLAIS D'ACCÈS • Pour toute demande, vous pouvez nous contacter par téléphone au **06 02 11 97 29** ou par e-mail à l'adresse suivante : contact@noria-sante.com.

Les demandes seront prises en compte à partir de l'ouverture des inscriptions sur notre site, et ce jusqu'à 7 jours avant le début de la formation, sous réserve de places disponibles et de la validation du paiement.

Objectifs opérationnels & pédagogiques

- IDENTIFIER LES FACTEURS DE RISQUE PSYCHOLOGIQUE LIÉS AU MÉTIER DE SOIGNANT (CHARGE ÉMOTIONNELLE, SURCHARGE MENTALE, ISOLEMENT, AGRESSIONS, CONFLIT DE VALEURS...).
- DÉVELOPPER DES STRATÉGIES DE PRÉVENTION INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE POUR MAINTENIR UN ÉQUILIBRE PSYCHOLOGIQUE DURABLE. INITIATION À L'EFT.

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

*Préserver la santé mentale des soignants :
une priorité essentielle.*

Le métier de soignant est profondément humain, exigeant et souvent éprouvant. Confrontés à la souffrance, à la charge émotionnelle, à la pression temporelle ou encore aux conflits de valeurs, les professionnels de santé sont particulièrement exposés aux risques psychosociaux, au stress chronique et au burn-out.

Cette formation de deux jours offre un espace sécurisé pour **comprendre, prévenir et agir** face à ces risques. Elle propose des outils concrets, immédiatement applicables, pour renforcer l'équilibre psychologique, développer des stratégies de prévention durables et préserver la qualité de la relation soignant-patient.

Formations accessibles aux personnes en situation de handicap.
Renseignements auprès du référent handicap :

☎ 06 02 11 97 29 ✉ contact@noria-sante.com.

Pour toutes informations complémentaires

Contactez l'**AGEFIPH** (Association de gestion du fonds pour l'insertion professionnelle des personnes handicapées) • <https://www.agefiph.fr/pays-de-la-loire>

CLIQUEZ POUR VOUS INSCRIRE



FORMATRICE • Sandra Gramoli

Hypnothérapeute et psychothérapeute installée aux Sables d'Olonne, **Sandra Gramoli** accompagne depuis 2020 les personnes en quête d'équilibre émotionnel grâce à une approche intégrative mêlant hypnose, EFT, psychologie et travail corporel.

Formée en **psychologie générale et psychopathologie** (École Praxisa, Paris) et certifiée en **Éducation Thérapeutique du Patient** (IREPS), elle est également **Maître praticienne en hypnothérapie et EFT**.

Son expertise s'appuie sur une solide expérience de terrain, notamment en **danse thérapie en EHPAD** et dans des projets de prévention en santé mentale, dont un programme subventionné par la MSA en 2025.

Avant son activité thérapeutique, Sandra a mené une riche carrière de **danseuse professionnelle** en France et au Canada, puis de professeure de danse classique, de Pilates et de danse inclusive. Elle fonde en 2013 l'association **Handidanse**, récompensée au concours « Mille Espérances ».

Aujourd'hui, elle met au service des soignants et du grand public une approche profondément humaine, alliant compréhension psychologique, outils thérapeutiques efficaces et sensibilité issue de son parcours artistique.

Outils & méthodes pédagogiques

- **Évaluation initiale et finale**
- **Outils d'évaluation interactifs**
- **Livret de formation, bloc-notes et stylo**
- **Questionnaire de satisfaction immédiat**
- **Méthodes :**
Expositive • Démonstrative • Interrogative • Active • Expérientielle