

Gestion du stress de l'anxiété des émotions : mieux comprendre pour mieux gérer

CODE 003-115

Cette formation propose de rappeler les fondements théoriques de l'anxiété et de l'angoisse pour en définir les approches soignantes et les nouvelles perspectives thérapeutiques et éducatives.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Repérer clairement la symptomatologie liée à l'anxiété pathologique et au stress chronique des patients, analyser les sources et la dynamique de leurs angoisses. Faire face dans une relation d'aide interpersonnelle individuelle ou groupale avec mise en œuvre d'outils thérapeutiques spécifiques réutilisables par les usagers/patients dans leur vie quotidienne.

ELEMENTS FORTS

Les bases théoriques : en psychopathologie, en psychiatrie, en neuropsychologie, en sciences cognitives

Les démarches de soin adaptées : facteurs de vulnérabilité, symptômes liés au stress pathologique, indication et approches thérapeutiques (entretien de réassurance, suivi individuel d'un programme d'hygiène de vie, approche des techniques d'animation d'un groupe ouvert, gestion du stress)

Apprentissage des outils par le patient

PERSONNES CONCERNEES

Professionnels médicaux et paramédicaux.

CONTENU DETAILLE DE LA FORMATION

Les soignants se trouvent quotidiennement confrontés à des personnes soumises à un stress pathologique, de l'anxiété et de l'angoisse. Face à ces symptômes qui peuvent se manifester dans le cadre ou non de maladies psychiatriques, la démarche de soin n'est ni exclusivement, ni forcément médicamenteuse alors que patients comme soignants



ont tendance à y recourir trop systématiquement. Aujourd'hui cependant, un large choix thérapeutique peut être proposé : psychothérapie individuelle ou groupale, techniques de gestion du stress, d'affirmation de soi, relaxation, méditation de pleine conscience, cohérence cardiaque et émotionnelle, EFT (Emotional freedom therapy), programme d'hygiène de vie... Cette formation propose de rappeler les fondements théoriques de l'anxiété et de l'angoisse pour mieux en définir les approches soignantes et sensibiliser aux nouvelles perspectives thérapeutiques et éducatives.

CONTENU

Reprendre des bases théoriques

- En psychopathologie : comprendre les notions de névroses, psychoses, états limites, les différents types d'angoisse et les mécanismes psychodynamiques associés.
- En psychiatrie : à partir de la classification actuelle des troubles anxieux (DSM IV et CIM 10) comprendre pourquoi l'ensemble des maladies psychiatriques sont aussi des maladies de la vulnérabilité au stress.
- En neurobiologie : comprendre les mécanismes nerveux et hormonaux liés au stress et à l'anxiété. Comprendre les indications et non indications pharmacologiques.
- En sciences cognitives : comprendre les fondements théoriques de l'apprentissage et du conditionnement (Pavlov et Skinner), les distorsions cognitives, les notions de plaisir ou de déplaisir selon les émotions.

Définir une démarche de soin adaptée

- Tenir compte des facteurs de vulnérabilité (facteurs de vie, facteurs familiaux, troubles de la personnalité, pathologie mentale, santé physique).
- Repérer les différents symptômes liés au stress pathologique.
- Poser l'indication et pouvoir utiliser les différents approches thérapeutiques : entretien de réassurance, suivi individuel d'un programme d'hygiène de vie, approche des techniques d'animation d'un groupe ouvert (médiation corporelle, artistique), gestion du stress (affirmation de soi, relaxation, méditation de la pleine conscience, cohérence cardiaque et émotionnelle, Emotional Freedom therapy, hygiène de vie...).

Favoriser l'apprentissage de ces outils par le patient.

DUREE 3,00 jour(s)



INFIPP SCOP S.A. – 26 rue Francis de Pressensé, 69623 VILLEURBENNE Cedex
Tél. 04 72 69 91 70 Email. infipp@infipp.com



Pour les dates et prix des prochaines séances : consulter « Rechercher une formation » sur notre site ou nous contacter.



INFIPP SCOP S.A. – 26 rue Francis de Pressensé, 69623 VILLEURBENNE Cedex
Tél. 04 72 69 91 70 Email. infipp@infipp.com

