

## *Iso-stress: Bien-être collectif*

Les membres des équipes d'intervention seront outillés afin de pouvoir gérer le stress de façon écosystémique favorisant ainsi le bien-être collectif.

Ils seront outillés afin de pouvoir gérer leur stress individuel, gérer le stress de contagion en équipe, diminuer l'impact du stress sur la qualité de l'intervention et accompagner les clients dans la gestion de leur stress.

<b>Introduction de la formation</b>  <i>Orientation : sensibilisation</i>	<b>L'intervenant sera en mesure de ...</b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1) Comprendre l'importance d'une gestion écosystémique du stress ;</li><li>2) Acquérir une vision et un langage communs quant à l'aspect écosystémique de la gestion du stress.</li></ol>
<b>Objectifs spécifiques (objectifs d'apprentissage) (mesurables)</b>	
<b>1. GÉRER LE STRESS INDIVIDUEL</b>  Les intervenants sont pourvus de connaissances, de moyens et d'outils reconnus permettant à chacun de mieux gérer son stress	<b>L'intervenant sera en mesure de ...</b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1) Comprendre la séquence neurobiologique du système de stress ;</li><li>2) Reconnaître et analyser une situation <i>déclencheur</i> de stress ;</li><li>3) Mettre en action des stratégies permettant de calmer le système de stress, adaptées au contexte de la situation stressante;</li><li>4) Mettre en action le processus de résolution de problème adapté à la situation analysée et permettant de prévenir le stress chronique ;</li><li>5) Expérimenter à l'aide de différents exercices la distinction entre la pression sociale et le soutien social élément de contenu ;</li><li>6) Comprendre les liens entre la gestion du stress et les saines habitudes de vie qui constituent des facteurs de résilience et la résilience.</li></ol>
<b>2. GÉRER LE STRESS EN ÉQUIPE</b>  Les intervenants sont dotés de connaissances reconnues, de moyens et d'outils expérimentés et jugés efficaces pour gérer le stress de contagion en équipe.	<b>L'intervenant sera en mesure de ...</b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1) Différencier les trois modes de stress de contagion et les stratégies de gestion de stress associées à chacun des modes ;</li><li>2) Reconnaître la dynamique du stress de contagion dans un groupe ;</li><li>3) Reconnaître l'importance de l'utilisation du soutien social collectif dans la demande, l'acceptation et l'offre d'aide entre collègues ;</li><li>4) Distinguer les différentes sources de stress commun pouvant être vécues en équipe ;</li><li>5) Entamer une réflexion en vue de réaliser un plan d'action d'équipe face à des <i>stresseurs</i> communs.</li></ol>

<p><b>3. OPTIMISER LES INTERVENTIONS CLINIQUES EN RÉDUISANT L'IMPACT DU STRESS</b></p> <p><b>Les intervenants discutent de stratégies individuelles et en équipe pour réduire l'impact du stress sur le savoir-être dans le cadre de l'intervention clinique</b></p>	<p><b>L'intervenant sera en mesure de ...</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Comprendre son rôle de « coach de gestion du stress » ou de « tuteur de résilience » ;</li> <li>2) Reconnaître, dans le cadre d'interventions cliniques, des moments où le stress vécu impacte son savoir-être ou celui d'un collègue ;</li> <li>3) Envisager des stratégies individuelles pour réduire l'impact du stress sur les capacités relationnelles liées au savoir-être (schème relationnel) ;</li> <li>4) Envisager des stratégies d'équipe basées sur les forces de chacun afin de se soutenir mutuellement au moment d'un stress vécu dans le cadre d'une intervention clinique.</li> </ol>
<p><b>4. ACCOMPAGNER LE CLIENT DANS L'APPRENTISSAGE DE SA GESTION DU STRESS</b></p> <p><b>Les intervenants entrevoient des moyens pour mettre en place, en équipe, le transfert des connaissances aux clients et le soutien à la généralisation au quotidien.</b></p>	<p><b>L'intervenant sera en mesure de ...</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Connaître les éléments clés spécifiques aux différentes adaptations de <i>Déstresse et progresse</i> ;</li> <li>2) Connaître la logique des différents ateliers, leurs objectifs et les modalités d'animation ;</li> <li>3) Savoir comment se préparer à animer des ateliers de gestion du stress, adaptés à la clientèle ciblée, à l'aide des différentes ressources disponibles ;</li> <li>4) Comprendre l'importance d'utiliser en équipe des stratégies permettant au client de s'appropriier et de généraliser au quotidien les concepts appris.</li> </ol>