



Nos formations  
pour le monde hospitalier

**bluemind**  
Les neurosciences  
au service des  
professionnels de la santé

## GESTION DU STRESS

DES SOLUTIONS INNOVANTES, CONCRÈTES ET DURABLES  
POUR GÉRER LE STRESS ET RENFORCER SA SÉRÉNITÉ



Cadences soutenues, travail en sous-effectif, exigence croissante de rentabilité, patients devenus clients... Dans ce contexte de changement de culture hospitalière apparaissent du stress et des comportements difficiles à gérer.

Blue Mind propose une formation qui permet aux soignants de :

1. Acquérir des outils innovants et efficaces pour **prévenir et gérer durablement les différentes formes de stress** : anxiété, agressivité et découragement.
2. **Désamorcer le stress « à chaud »** en situation difficile et gérer la situation avec efficacité et sérénité.
3. **Réduire préventivement et durablement le stress**. Mieux organiser, structurer et hiérarchiser son action dans le cadre de ses missions, d'une part. Prendre du recul tout en préservant les relations de travail, d'autre part. Maîtriser les techniques de mobilisation de l'intelligence adaptative pour **améliorer ses compétences, ses capacités décisionnelles et sa sérénité** face aux situations nouvelles ou complexes.

## LE PROGRAMME

### ETAPE 1 : Rester serein et gérer ses propres émotions

- Réagir face aux situations d'urgence : prendre du recul et adopter une attitude individuelle adéquate.
- Prendre conscience de ses blocages, de ses intolérances, de ce qui agace, irrite, désoriente ou rend agressif.

### ETAPE 2 : Diagnostiquer les mécanismes du stress

- Diagnostiquer les différents types de stress.
- Comprendre l'influence de son comportement sur celui de l'autre.

### ETAPE 3 : Gérer les émotions de son interlocuteur

- Calmer rapidement et efficacement son interlocuteur : les mots et les comportements adaptés.
- Adapter sa communication pour prévenir les situations conflictuelles.
- Apprendre à éviter les faux pas de communication.

Via des exercices et des jeux de rôles plus de 50% du temps

## LE PUBLIC CIBLE

Personnel soignant, personnel administratif, cadres de la santé en milieu hospitalier.

## LES PLUS

- Un modèle radicalement innovant, concret et multidisciplinaire issu des découvertes les plus récentes en sciences du comportement
- Un taux de succès de plus de 90% par les participants
- Une approche interactive, ludique et variée (50% d'apports théoriques, de réflexion individuelle ou en groupe ; et 50% de mise en application par des exercices)
- Des mises en situation s'appuyant sur le vécu des participants pour faciliter l'acquisition durable des connaissances

## LES FORMATEURS

Tous les formateurs de Blue Mind sont certifiés experts en neurosciences par l'I.N.C. (Institute of Neurocognitivism) et jouissent d'une **connaissance approfondie du monde hospitalier**,

Ils sont également formés à la mise en scène pour faciliter les **jeux de rôle**

## EN PRATIQUE

<b>DUREE :</b>	2 jours
<b>LIEU :</b>	en vos locaux
<b>TARIF :</b>	nous consulter
<b>PARTICIPANTS:</b>	entre 10 et 15

## QUELQUES RÉFÉRENCES



**bluemind**

LES NEUROSCIENCES AU SERVICE DE LA SANTÉ

**Patrick van Male, gérant  
Bluemind sprl**

info@bluemind-formation.com  
www.bluemind-formation.com  
+32.2.899.87.31 +32.473.64.68.65  
Rue Hautbiermont 40 – 1457 Walhain