

	

Lot 23 - CONTRIBUER A L'AMELIORATION DES SITUATIONS DE STRESS - PREVENIR L'EPUISEMENT PROFESSIONNEL

Version du programme : [10/2025]

Table des matières

Présentation de l'organisme	3
Identification de l'organisme	3
Présentation de la proposition	4
Contexte de la demande	4
Prérequis : Aucun prérequis.....	4
Lieu et modalités d'accès	4
Confidentialité et éthique d'intervention	4
Règlement intérieur.....	4
Nos Références	4
Démarche pédagogique.....	6
Objectifs opérationnels	6
Déroulé pédagogiques.....	9
Notre intervenante.....	15
Evaluation – conformité qualiopi.....	16
Engagements de conformité – Marché AGAP Grand Est.....	16

Présentation de l'organisme

Identification de l'organisme

AMBITION SANTÉ : Organisme de formation professionnelle continue spécialisé dans le secteur sanitaire et médico-social.

- **SIRET** : 798 215 091 00017 – **Code APE** : 8559 A
- **N° déclaration d'activité** : 41540324054 (Préfecture de Meurthe-et-Moselle)
- **Certification Qualiopi** pour les actions de formation depuis le 24 décembre 2020
- **Datadocké**
- **Organisme de DPC** n° 5468
- **Adresse** : 10 rue Gandhi – 54850 Messein
- **Dirigeante** : Magali KARLESKIND

Notre mission : AMBITION SANTE est un organisme de formation spécialisé dans la formation continue sur mesure,

Magali KARLESKIND, Directrice, accompagne depuis plus de 15 ans les établissements sanitaires, médico-sociaux et sociaux. Nous nous appuyons sur les connaissances de nos consultants formateurs (médecins, cadres de santé, infirmier(es), psychologues, gérontologues, juristes, directeurs, responsables qualité...) à la pointe dans leur domaine et sur les référentiels et recommandations de bonnes pratiques des sociétés savantes, pour développer les compétences des salariés et ainsi apporter un constant maintien à niveau des établissements que nous accompagnons.

AMBITION SANTE propose des programmes de formations sur mesure dans le respect des règles d'éligibilité. Nos intervenants utilisent des techniques pédagogiques innovantes ainsi que les méthodes et modalités préconisées par la HAS et les sociétés savantes pour animer les actions de formation. .

Avant le démarrage de la formation, un questionnaire de préformation est adressé à chaque participant afin d'identifier précisément leurs attentes, leurs besoins et leur niveau de connaissances, dans le but d'adapter le contenu et les méthodes pédagogiques au plus près de leurs réalités professionnelles.

Présentation de la proposition

Contexte de la demande

Le stress fait partie de la vie moderne et de la vie professionnelle.

En milieu sanitaire social et médico-social, confronté à la souffrance, à l'angoisse, à une charge de travail, le personnel y est particulièrement soumis.

Le stress est une réponse physiologique à certaines agressions et le résultat en est le plus souvent nuisible.

Néanmoins, il existe des méthodes qui permettent de s'adapter aux situations difficiles et stressantes.

Une réflexion sur l'amélioration des situations de stress, et la prévention de l'épuisement professionnel permettra aux agents de prendre du recul face aux situations vécues comme difficiles

C'est dans ce contexte que s'inscrit notre proposition de formation

Prérequis : Aucun prérequis.

Lieu et modalités d'accès

Formation réalisée **en intra-établissement** (sur site) ou **en inter-établissements** selon les besoins.

Réponse à toute demande sous 48h et mise en œuvre sous 1 mois maximum.

Accessibilité handicap : Nos formations sont ouvertes à tous. Une adaptation est possible selon les besoins spécifiques. Si nécessaire, un accompagnement peut être proposé avec nos partenaires (AGEFIPH, Cap Emploi...).

Confidentialité et éthique d'intervention

AMBITION SANTE s'engage à respecter la confidentialité par rapport à toute information recueillie au cours de son travail.

Règlement intérieur

Il est remis à chaque stagiaire et permet d'informer les apprenants de leurs droits et devoirs ainsi que des règles applicables en matière de santé et de sécurité en milieu professionnel

Public concerné :

Tout professionnel concerné des établissements adhérents de l'AGAP Grand-Est

Effectif conseillé : 6 à 14 participants pour favoriser les échanges et la dynamique de groupe.

Durée et horaires : Durée : [2 jours– 14 heures] –

Horaires indicatifs : 9h00–12h30 / 13h30–17h00

 **Dates proposées** 🖐️ **9-10 mars 2026**

Nos Références

- Centre Hospitalier Universitaire Dijon 21—Belfort 90 10 groupes
- Institut régional de réadaptation Nancy 54
- Association Galop 57
- EHPAD Dommartin sur Vraine 88
- Bien-être et qualité de vie au travail Hôpital de Sarre-Union
- Prévention de l'épuisement professionnel Hôpital de Sainte-Marie aux Mines

Public formé : Infirmiers, aides-soignants, agents de service hospitalier logistique, animateur, personnel administratif ...

Proposition financière

Poste	Montant
Coût pédagogique / jour	1100 €
Frais de déplacement / hébergement formateur	250 €
Coût total pour un groupe	2 450 € net de taxe (organisme non assujetti à la TVA)

Démarche pédagogique

La démarche pédagogique repose sur des **méthodes actives, participatives et réflexives**, favorisant l'implication des professionnels et l'ancrage durable des apprentissages dans leur pratique quotidienne. Elle vise à créer une dynamique de groupe propice à la co-construction des savoirs et à la transformation des pratiques professionnelles.

Notre intervention s'appuie sur des méthodes pédagogiques **dynamiques et variées**, articulant les temps d'apports théoriques et pratiques :

- **Apports théoriques** : Notions relatives au stress
- **Temps de réflexion individuelle et collective** : chaque participant est invité à analyser ses propres représentations, émotions et réactions professionnelles face aux situations de stress rencontrées, puis à confronter son point de vue à celui du groupe dans une logique de co-apprentissage.
- **Échanges d'expériences et analyse de pratiques professionnelles** : identification et analyse de situations vécues dans les établissements représentés, dans le respect du cadre éthique et de la confidentialité ; repérage des leviers d'action et co-construction de pistes d'amélioration.
- **Exercices de mise en situation et jeux de rôle** : expérimentation concrète de techniques de régulation émotionnelle, avec débriefing collectif et accompagnement bienveillant du formateur.
- **Outils ludiques et interactifs** : jeux pédagogiques, études de cas, quiz, photolangage et supports visuels pour stimuler la participation et favoriser la mémorisation.
- **Auto-diagnostic** : évaluation personnelle de son mode de fonctionnement (face au stress ou à la gestion des émotions), favorisant une prise de conscience des axes d'amélioration individuels.
- **Discussions-débats guidées** : échanges structurés autour de thématiques issues du vécu des participants, visant à faire émerger le sens des pratiques et à renforcer la posture réflexive.
- **Travail en sous-groupes** : élaboration collective de propositions concrètes, d'outils transférables et de démarches d'amélioration contextualisées à chaque structure.
- **Élaboration d'un plan d'action individuel et/ou collectif** : formalisation d'objectifs de changement et d'un plan d'amélioration continue des pratiques, en lien direct avec les situations professionnelles des participants.

Objectifs opérationnels

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. Connaître leur niveau de stress afin de le réguler et de l'utiliser d'une manière constructive.
2. Mieux réagir aux problèmes et facteurs de stress qui surviennent dans la vie professionnelle.
3. Développer des ressources et des techniques pour faire face et mieux gérer le stress et prévenir l'épuisement professionnel

Kit pédagogique

Un support pédagogique ainsi qu'une bibliographie, des références réglementaires et des outils méthodologiques, sera remis à chaque participant sous forme dématérialisé

1. Sommaire – Formation “Gestion du stress et des émotions” (2 jours)

2. Présentation générale

- Finalité de la formation : développer la flexibilité émotionnelle, la clarté mentale et la stabilité dans un contexte professionnel exigeant.

3. Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes émotionnels et physiologiques du stress.
- Identifier ses propres réactions face aux situations stressantes.
- Expérimenter des outils de régulation efficaces et simples à transférer dans la pratique.
- Développer sa flexibilité émotionnelle et ses ressources internes.
- Élaborer un plan d'action personnel pour améliorer son bien-être et sa qualité de présence.

4. Approche et démarche pédagogique

- Méthodes actives et participatives : analyses de pratiques, mises en situation, jeux de rôle, auto-diagnostics, exercices corporels et respiratoires, visualisations guidées.
- Apports théoriques fondés sur les neurosciences et la psychologie motivationnelle.
- Outils d'expérimentation : respiration en résonance, routines de détente, micro-pauses, recadrage cognitif, émotions ressources (fierté, gratitude, émerveillement).
- Construction d'un plan d'amélioration continue des pratiques professionnelles.

5. Contenu structuré en modules thématiques (MTU)

- **MTU 1** : Comprendre son système de motivation et les mécanismes émotionnels du stress.
- **MTU 2** : Réguler le stress par la respiration en résonance (cohérence cardiaque).
- **MTU 3** : Installer la détente et la sécurité corporelle.
- **MTU 4** : Cultiver l'émerveillement (AWE) pour relancer la flexibilité émotionnelle.
- **MTU 5** : Activer la fierté comme ressource de confiance et d'énergie.
- **MTU 6** : Développer la gratitude pour renforcer la cohésion et la résilience.
- **MTU 7** : Créer des micro-pauses efficaces de 60 secondes.
- **MTU 8** : Structurer une routine matinale de régulation émotionnelle.
- **MTU 9** : Gérer les pensées stressantes et pratiquer le recadrage cognitif.

6. Modalités d'évaluation

- Évaluation diagnostique : auto-positionnement en début de formation.
- Évaluation formative : exercices, mises en pratique, échanges collectifs.
- Évaluation sommative : élaboration d'un plan d'action individuel.
- Questionnaire de satisfaction à chaud et évaluation à froid (3 mois).

7. Supports remis aux stagiaires

- Dossier pédagogique complet (fiches outils, exercices guidés, apports théoriques).
- Bibliographie, ressources en ligne et outils d'auto-entraînement.

8. Perspectives et transfert

- Appropriation d'outils simples et utilisables en autonomie.
- Intégration des techniques dans la vie professionnelle quotidienne.
- Renforcement du bien-être individuel et collectif au travail.

Schéma de déroulement

MODULE 1

**IDENTIFIER LE CONTEXTE DE SOUFFRANCE VECUE AU TRAVAIL ET
COMPRENDRE LES MECANISMES ET LES EFFETS DU STRESS**

**ANALYSER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE ET REFLECHIR AUX
LEVIERS POSSIBLES POUR REDUIRE LES SOURCES DE STRESS**

7 heures– jour 1



MODULE 2

**EXPERIMENTER DES METHODES EFFICACES DE REGULATION DU STRESS
AU TRAVAIL ET METTRE EN PLACE UN PLAN D’ACTION INDIVIDUEL ET
COLLECTIF**

7 heures- Jour 2

Déroulé pédagogiques

IDENTIFIER LE CONTEXTE DE SOUFFRANCE VECUE AU TRAVAIL ET COMPRENDRE LES MECANISMES ET LES EFFETS DU STRESS – Jour 1

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	CONTENU	DEMARCHES PEDAGOGIQUES OUTILS /MÉTHODES
<i>Démarrage de la formation</i> <i>Comprendre les mécanismes du stress et identifier les différents types de stress</i>	▪ Présentation, des attentes, des besoins x <u>NOTIONS RELATIVES AU STRESS</u> ▪ Définition du stress ▪ Les mécanismes du stress : ▪ L'identification des sources de stress : stimulations physiques, intellectuelles, émotionnelles ▪ Les 3 états de stress : stress nécessaire, hyperstress et hypostress ▪ Les différents types de stress : intensité et durée, la sécrétion d'hormones et ses conséquences physiologiques et psychologiques ▪ Les différentes phases du stress et les symptômes <u>LE STRESS NORMAL ET LE STRESS PATHOLOGIQUE</u> ▪ Le niveau optimal de stress et les capacités individuelles d'absorption du stress ▪ Le stress pathologique, ses conséquences sur la santé physique et mentale : ▪ La fragilisation du système immunitaire, les pathologies cutanées, les allergies, les problèmes cardiaques et respiratoires, la fatigue ... ▪ Les troubles de l'humeur, les difficultés de concentration et de mémorisation ... ▪ Le stress post-traumatique : symptomatologie et traitement	<i>Echanges/Quizz d'entrée</i> <i>Échanges autour de situations vécues</i> <i>Apports conceptuels en synthèse</i>

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	CONTENU	DEMARCHES PEDAGOGIQUES OUTILS /MÉTHODES
<i>Identifier les sources de stress professionnel dans le secteur sanitaire-social et médico social</i>	▪ Repérage des différentes sources de stress en milieu professionnel ▪ Evolution du stress en milieu professionnel, spécificité dans le secteur de la santé : le burn-out ▪ L'environnement et les conditions de travail : ▪ Les stimulations physiques et sensorielles (bruit, température, odeur, fatigue physique et surcharge de travail, poste de travail non ergonomique, rythmes et horaires de travail, changement régulier de secteur ...) ▪ Le rôle professionnel et le stress : ▪ La responsabilité individuelle, le devoir de décision et la gestion de conflits ▪ La confrontation à de nombreuses situations difficiles : agressivité, non reconnaissance, dévalorisation, insécurité, deuils ...	<i>Echanges avec les participants</i> <i>Apport théorique du formateur</i> <i>Travail en grand groupe sur des situations spécifiques (souffrance psychique et morale, agressivité ...)</i> <i>Références aux études récentes</i> <i>Apports conceptuels complémentaires</i>

**ANALYSER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE ET REFLECHIR AUX LEVIERS
POSSIBLES POUR REDUIRE LES SOURCES DE STRESS - Jour 1 suite**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	CONTENU	DEMARCHES PEDAGOGIQUES OUTILS /MÉTHODES
<i>Analyser et comprendre ses attitudes en situation de stress</i> <i>Repérer et hiérarchiser les situations à risque et facteurs déclenchants</i> <i>Elaborer un auto-bilan de son stress et des compétences individuelles déjà mobilisées</i>	<u>ANALYSE DES PRATIQUES PROFESSIONNELLES :</u> ▪ Identification des contextes de travail pouvant enclencher le processus d'usure professionnelle et détection des signes d'usure professionnelle <u>EVALUATION QUALITATIVE DE SON STRESS :</u> ▪ Repérage de son propre niveau de stress, de son seuil de tolérance au stress ▪ Identification des différentes situations et sources de son stress ainsi que de ses modes de réactions physiques et psychologiques face au stress ▪ Identification de son mode de communication et des difficultés de chacun en situation professionnelle, des situations fragilisantes	<i>Partage de situations vécues dans sa pratique professionnelle qui ont généré du stress ; temps de réflexions individuelles et mise en commun</i> <i>Synthèse autour des manifestations et hiérarchisation</i> <i>Tests d'évaluation du stress : utilisation échelle de diagnostic</i> <i>Recherche des actions, des changements à mettre en oeuvre pour prévenir les risques liés au stress</i> <i>Apports conceptuels complémentaires</i>

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	CONTENU	DEMARCHES PEDAGOGIQUES OUTILS /MÉTHODES
<i>Identifier ses difficultés individuelles et en équipe</i> <i>Approfondir la prise de conscience de ses représentations, ses a priori, ses préjugés, ses réactions, ses émotions dans le cadre professionnel,</i>	<u>PRENDRE EN COMPTE LES FACTEURS DE STRESS AU TRAVAIL</u> ▪ Les sentiments de base ▪ La fonction de nos émotions : leur fonctions positives et les besoins correspondants, leur place dans les espaces professionnels ▪ La souffrance du professionnel ▪ Réactions et attitudes générées par les situations difficiles ; les mécanismes de défense ▪ Développer la connaissance et l'écoute de soi dans la globalité de notre être ▪ Prendre soin de soi, pour prendre soin de l'autre	<i>Apport du formateur</i> <i>Echanges en groupe à partir de situations vécues permettant d'illustrer les apports théoriques</i>

EXPERIMENTER DES METHODES EFFICACES DE REGULATION DU STRESS AU TRAVAIL ET METTRE EN PLACE UN PLAN D’ACTION INDIVIDUEL ET COLLECTIF – Jour 2

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	CONTENU	DEMARCHES PEDAGOGIQUES OUTILS /MÉTHODES
<i>Identifier les moyens relatifs aux modes et hygiène de vie contribuant à la prévention et la gestion du stress</i> <i>Découvrir des techniques de régulation du stress</i>	<u>MODES ET HYGIENE DE VIE</u> ▪ Les rythmes biologiques, le sommeil, l'hygiène alimentaire, les soins du corps : <u>LES TECHNIQUES DE REGULATION DU STRESS</u> ▪ Techniques pour mieux vivre au quotidien ▪ Respirer : le passage d'une respiration réflexe à une respiration consciente et adaptée favorise les contrôles émotionnels et organiques ▪ Se détendre ▪ Se concentrer, s'économiser ▪ Récupérer ses énergies, se revitaliser ▪ Les relaxations <u>LES TECHNIQUES DE DYNAMISATION</u> ▪ Aborder l'avenir de manière positive ▪ La pensée positive : Création d'images mentales positives pour se ressourcer et dépasser des situations difficiles. <u>S’AFFIRMER, COMMUNIQUER</u> ▪ Travail corporel basé sur les sensations, les gestes, la voix, la communication non violente...	<i>Echanges avec les participants</i> <i>Exercices d'application : exercice de prise de conscience du corps et d'éveil des sensations corporelles à pratiquer régulièrement</i> <i>Présentation des techniques de relaxation</i> <i>Démonstration et expérimentation de quelques techniques</i>

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	CONTENU	DEMARCHES PEDAGOGIQUES OUTILS /MÉTHODES
<i>Développer des stratégies d'action ou de réorganisation, savoir gérer les situations d'urgence, mieux s'organiser et gérer son temps</i> <i>Identifier les techniques qui conviennent le mieux à son propre cas, proposer des pistes de réflexion orientées vers des solutions pragmatiques</i> <i>Evaluer le programme de formation</i>	<u>APPRENDRE A GERER SON TEMPS ET SE FIXER DES OBJECTIFS REALISTES</u> ▪ Les lois et principes de la gestion du temps ▪ Les règles d'or à respecter: ➔ Planification claire ➔ Priorisation : distinguer importance et urgence des tâches ➔ S'organiser – méthodes de travail (classement, chronologie des tâches, etc.) ▪ Les 3 plans : apprendre à travailler à court, moyen et long terme <u>RECHERCHE DES ACTIONS, DES CHANGEMENTS A METTRE EN OEUVRE POUR MIEUX GERER SON STRESS</u> ▪ Questionnaire d'évaluation des acquis et des connaissances ▪ Remplissage du questionnaire de satisfaction ▪ Présentation de l'évaluation à froid	<i>Apports théoriques</i> <i>Expression / discussion de groupe</i> <i>Exercices pratiques : gérer ses priorités, identifier et différencier à travers ses activités quotidiennes l'urgent de l'important</i> <i>Exercices autour de la priorisation des tâches</i> <i>Elaborer un plan d'action individuel pour mieux gérer son stress</i> <i>Quiz de sortie</i> <i>Questionnaire, Tour de table et échange</i>



Notre intervenante

Valérie Denis – Cadre de Santé – Coach en gestion du stress et des émotions

Compétences de formateur dans le domaine concerné

- En tant que sage-femme expérimentée, Valérie Denis possède une connaissance approfondie des enjeux de la prise en charge des patients/usagers et des situations stressantes auxquelles les professionnels sont confrontés.
- Compétences en coaching : Elle est certifiée en coaching en développement personnel, ce qui lui permet d'aider les professionnels à développer leur résilience et leurs compétences en gestion du stress.
- Gestion du stress : Valérie Denis s'est spécialisée dans la gestion du stress et sait comment aider les professionnels à reconnaître et à gérer leurs sources de stress pour prévenir l'épuisement professionnel.
- Pédagogie interactive : Elle a une approche pédagogique interactive et bienveillante, favorisant la participation active des participants et la mise en pratique des compétences acquises.
- Communication empathique : Sa capacité d'écoute et d'empathie permet aux participants de se sentir en confiance pour exprimer leurs émotions et leurs défis.

Expérience de formateur dans le domaine concerné

- Gestion du stress et des émotions- 5 groupes : Ecole de Sage-Femme Nancy
- Accompagnement à la gestion du stress et des émotions en individuel et en groupe

Expérience professionnelle

- **Depuis 2020** : Coach, Formatrice et Consultante
 - Accompagnement de particuliers et de professionnels confrontés à des situations de stress, de traumatisme ou de deuil périnatal.
 - Animation de formations dans les domaines de la **communication relationnelle**, de la **gestion du stress**, de la **prévention des conflits**, du **développement personnel** et de la **relation d'aide**.
 - Conception et mise en œuvre de dispositifs de formation continue sur mesure.
- **2014 – 2020 : FORMAVENIR PERFORMANCES (Paris)**
 - Ingénieure pédagogique et conseillère formation, responsable du **secteur Grand Est**.
 - Élaboration de dispositifs pédagogiques multimodaux (présentiel, distanciel, blended learning).
- **1987-2014- : HOPITAUX GRAND EST**
 - Sage-femme

Formations continues

- Diplôme universitaire de Digital Learning Designer (2024)
- Master 2 en ingénierie pédagogique et management de la formation (2023)
- Diplôme de Coach en développement personnel et professionnel (2020)
- Diplôme d'État de Sage-femme (1987)
- Formation certifiante en Communication Non Violente – niveaux I et II

Evaluation – conformité qualiopi

Niveau d'évaluation	Outil / Modalité	Objectif
Positionnement initial	Questionnaire ou échanges oraux	Identifier les besoins et attentes
Pendant la formation	Exercices, mises en situation	Ajuster le contenu aux besoins réels
Évaluation à chaud	Questionnaire de satisfaction + tour de table	Mesurer la satisfaction immédiate
Évaluation à froid (3 mois)	Questionnaire individuel et retour client	Évaluer l'impact sur les pratiques
Formateur	Rapport d'évaluation qualitative et compte rendu de formation (transmis à l'établissement et à l'AGAP Grand Est et à chaque établissement participant)	Identifier les axes d'amélioration

À l'issue de la formation, chaque participant reçoit :

- Une **attestation de réalisation**.

Engagements de conformité – Marché AGAP Grand Est

- L'organisme Ambition Santé s'engage à respecter l'ensemble des attendus techniques précisés dans le cahier des charges AGAP Grand Est, notamment :
 - Respect des obligations réglementaires : certification Qualiopi, DPC, RNQ, Datadock.
 - Prise en compte du handicap : adaptation des formations et accompagnement possible avec l'AGEFIPH ou Cap Emploi.
 - Démarche éco-responsable : transmission dématérialisée, utilisation de papier recyclé, déplacements optimisés.
 - Méthodes pédagogiques dynamiques et participatives, incluant l'analyse réflexive et la mise en pratique Transmission dans les délais réglementaires de tous les documents : convocations, feuilles d'émargement, attestations de formation, grilles d'évaluation à chaud et à froid, compte rendu post-formation et facture.
 - Engagement RSE : usage raisonné et critique des outils numériques et de l'intelligence artificielle.
 - Respect des clauses d'annulation et reprogrammation en cas d'indisponibilité du formateur.
 - Respect des lieux et des personnes accueillantes, attitude bienveillante et professionnelle.

www.ambitionsante-france.fr



Ambition Santé
Magali KARLESKIND

10 rue Gandhi
54850 MESSEIN
Tél. : 03 83 26 23 09
Port. : 06 74 32 47 42

contact@ambitionsante.fr