

---

# GIPSE NEWS

---

GIPSE L'excellence en formation santé

---

## SPECIAL QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

### **DATES A RETENIR**

.....

#### **CPIAS**

03 octobre 2019

#### **Journée Neurovasculaire**

19 novembre

#### **TOLOS'IADE**

23 novembre 2019

Chers Adhérents,

Les risques psychosociaux sont définis par le ministère du travail, comme un risque pour la santé physique et mentale des travailleurs. Leurs causes sont à rechercher à la fois dans les conditions d'emploi, les facteurs liés à l'organisation du travail et aux relations de travail. Ils peuvent concerner toutes les entreprises quel que soient leur taille et leur secteur d'activité. Les partenaires sociaux et les pouvoirs publics sont fortement mobilisés sur une approche préventive des risques psycho-sociaux.

L'équipe de GIPSE s'est mobilisée pour vous proposer plusieurs formations sur le thème de l'amélioration de la qualité de vie au travail.

Avec mes plus cordiales salutations

Corinne LAFFON

Directrice GIPSE

## Nouvelles formations sur le thème :

### « La prévention des risques psychosociaux et bien-être au travail » :

*Ghislain NZEH NDONG, Professeur diplômé d'Etat de Kung Fu, Ceinture noire 6<sup>e</sup> Degré et Coach professionnel diplômé universitaire (IAE Toulouse)*

#### **Votre équipe a besoin d'améliorer sa dynamique relationnelle ou communicationnelle, ces stages s'adapteront à votre demande.**

Vous allez créer un environnement de travail serein grâce à l'application d'outils de connaissance de soi et des autres, des techniques de gestion des émotions, de gestion des conflits, et de communication.

Le Stress est aujourd'hui responsable d'un grand nombre de maladies psychosomatiques.

Mettre en place des actions d'anticipation grâce à l'apprentissage des techniques de relaxation, l'utilisation d'outils de communication et de gestion des conflits, sont les missions des formations que nous vous proposons :

1. Gérer le stress par la cohérence cardiaque
2. Prise de parole en public, les clefs de votre réussite
3. Prévention et gestion des conflits
4. Accueillir et gérer les émotions
5. Développer son assertivité et charisme
6. Se remettre de la dépression et du burn-out

Ces formations seront animées par un professeur de Kung Fu et Coach professionnel | spécialisé dans la gestion du stress.

Il développe cette activité en partenariat avec le **CNES Toulouse - Paris et l'INSA Toulouse**


Nous travaillons aussi avec une sociologue, une psychologue du travail, **coach certifié et une IDE Sophrologue** qui animent quatre formations :

7. Prévenir l'épuisement professionnel
8. La santé au travail
9. Réguler son stress par la respiration
10. Méditation en pleine conscience

Plus d'informations sur le web : [www.conceptive-coaching.com](http://www.conceptive-coaching.com)

Votre Contact pour de plus amples renseignements :

**Monsieur David DARLES**

 **05 61 32 43 98**

 [darles.d@chu-toulouse.fr](mailto:darles.d@chu-toulouse.fr)

GIPSE vous propose en partenariat avec le centre de formation **SANTE FORMAT SUD 2** nouvelles formations :

## Se former à la gestion du stress par la méthode intégrale

De nos jours, notre société ainsi que la réalité professionnelle des soignants sont riches d'informations et de biens, offrant un champ de possibilités multiples, mais sont aussi pollués par ces mêmes informations et ces mêmes biens qui nous débordent, nous saturent tant les missions à accomplir nous laissent peu de délai, sans temps suffisant pour nous permettre de réfléchir avant d'agir.

La valeur humaine et émotionnelle des professions de soins et le travail, lieu d'apprentissages et d'échanges, représentent une part importante de l'existence des professionnels. Nous y passons beaucoup de temps et nous y vivons maintes expériences et situations pouvant être sources d'enrichissement et d'épanouissement personnel et communautaire.

Malheureusement, l'intensité du travail en hausse constante, la multiplicité des tâches différentes et discontinues sont génératrices de tensions émotionnelles, mentales et physiques chez les professionnels travaillant désormais à flux tendu constant sous la commande de l'immédiateté et de la réactivité.

De moins en moins de personnes disposent de temps pour penser leur métier, en comprendre et anticiper son évolution. Tout cela conduit à un excès de stress mêlant insatisfaction, déficit de sens, souffrance et conduisant certains sur la pente dangereuse du burn-out.

Cet impact sera lié à la nature et aux sources de stress, mais aussi à notre manière toute personnelle de lui ouvrir ou non la porte et lui laisser une empreinte sur toute notre vie.

Animée par le Dr I. GIMAT, diplômée d'études spécialisées en médecine du travail, diplômée de la pratique de la relation d'aide dans l'approche centrée sur la personne selon Carl ROGERS et professeur de Yoga, cette formation complète de 3 journées permettra à chacun de vivre différemment le stress, en restant calme et centré tout en retrouvant les ressources personnelles de créativité nécessaires à sa maîtrise. Le but ultime étant de passer de la position de victime ou spectateur dévalorisé et impuissant au stade d'acteur des conditions de son changement et de sa prise de conscience pour devenir ou redevenir plus serein, plus intelligent, plus agile dans la flexion et plus créatif dans sa vie professionnelle et personnelle.

Articulée en 2 journées conjointes et d'une troisième journée à distance, qui permettra d'appliquer les méthodes enseignées et d'avoir un retour supervisé d'expérience, cette formation se donne 3 objectifs majeurs :

- **Comprendre** les mécanismes de son stress par une approche globale s'intéressant aux sphères physique, émotionnelle, et mentale pour mieux en identifier les causes et les déterminants.
- **Acquérir** des stratégies simples, efficaces et reproductibles quelles que soient les situations, les lieux ou le temps disponible pour favoriser la gestion corporelle du stress (sommeil, activité physique, alimentation), la gestion émotionnelle (introduction à la Communication Non-Violente pour se libérer des émotions négatives, cohérence cardiaque, exercices de respiration) mentale (prise de contrôle des pensées, développement de pensées positives, technique de méditation en pleine conscience)
- **Prendre un recul** conscient et détaché face à toute situation stressante et anxiogène pour améliorer son efficacité et en retirer une plus grande satisfaction professionnelle et personnelle



## Savoir gérer l'agression physique et verbale dans sa pratique de soins

Comme le précisait un communiqué de presse récent de la FHF faisant suite à une nouvelle agression d'un professionnel de santé d'un établissement de soins, (...) « la violence est devenue une réalité insupportable pour les personnels de santé dont un des devoirs est de prendre en charge toute personne malade ou blessée qu'elle soit une victime ou l'auteur d'actes de violence ».

Les impacts des actes de violence physique ou verbale sur les soignants, mais désormais aussi sur les autres patients y assistant sont tout autant destructeurs dans les esprits que malheureusement parfois aussi dans les corps.

Si les services d'urgences ou encore les SMUR en sont les victimes et les témoins quotidiens, cette épidémie d'incivilités et d'agressions déborde maintenant ces deux spécialités pour contaminer l'ensemble des services des établissements de santé.

Comment décrypter le langage postural et sensoriel d'un individu menaçant qui pourrait passer à l'acte ? Quelle attitude verbale, quels mots désamorceront les tensions ? Comment appliquer une distance de sécurité, et mettre en sécurité ses patients, ses collègues et les usagers ? Comment créer des témoins qui pourront aider ou être des ressources dans une situation d'agression verbale ou physique ? Ou encore comment se protéger par une gestuelle adaptée en cas d'agression manuelle, par arme blanche ou par arme à feu ?

Autant d'objectifs que vous validerez au travers d'une formation d'une journée animée et encadrée par Dan BERTRAND, Instructeur pour le RAID, le GIGN et les forces de l'ordre, Expert en Self défense et gestion de conflit, ex-responsable de l'équipe de protection rapprochée des VIP au Festival de Cannes.



## « LES BASES DE LA MEDITATION PLEINE CONSCIENCE »

### ANIMATION DE LA FORMATION :

Carol Saint-Guilain, sociologue et formatrice en Méditation Pleine Conscience

### PUBLIC CONCERNE :

Cette formation s'adresse à des professionnels du soin et de l'accompagnement spécialisé en milieu hospitalier ou en ambulatoire, aux praticiens libéraux de santé.

Elle ne demande aucun prérequis.

### LES APPORTS DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LA VIE PROFESSIONNELLE :

La Méditation Pleine Conscience, appelée Mindfulness, ou MBSR (Mindfulness Based Stress Reduced) aux Etats-Unis par son initiateur Le professeur Jon Kabat-Zinn de l'Université de Massachussets a d'abord été initiée dans la Clinique de réduction du stress qu'il a fondée en 1979, prouvant ses effets dans la gestion du stress et de la douleur. Initiée en milieu hospitalier, elle a été ensuite déclinée et s'est développée dans de nombreuses organisations telles que Google, Général Mills, ABB, Abbott Lab... Appliquée au contexte professionnel, la Pleine Conscience a des effets multiples : développement de l'intelligence émotionnelle, de l'efficacité individuelle et collective, des capacités de concentration et de créativité, Réduction des Risques Psycho-Sociaux et meilleure gestion du stress, amélioration de la communication et des qualités relationnelles, intégration de valeurs telles que la bienveillance dans les rapports sociaux, renforcement de la motivation des professionnels par la reconnaissance mutuelle des qualités et compétences de chacun.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- acquérir les outils et techniques de Méditation Pleine Conscience et permettre leur intégration au quotidien, dans la durée,
- Réduction des risques psycho-sociaux (RPS) dont le stress en situation de travail,
- améliorer la qualité des prestations auprès des bénéficiaires des accompagnements et soin par une stabilité intérieure renforcée, une qualité de présence accrue, une appréciation plus juste et centrée des situations et interactions, la mobilisation d'une intelligence émotionnelle et corporelle intégrative,
- créer des espaces de partage de la pratique et de ses effets entre les professionnels afin de renforcer la cohésion des équipes.

### PROGRAMME :

Le programme de formation est librement inspiré des protocoles MBSR et MBCT, dont les effets sont validés scientifiquement, avec divers apports complémentaires (CNV, psychologie positive notamment).

Il s'organise autour de :

- 7 séances de 2 heures dans une salle mise à disposition par l'APF,
- Une journée de pratique intensive en silence en extérieur (salle aménagée mise à disposition par l'intervenante) avec débriefing de clôture.

Chaque séance intègre :

- l'apprentissage d'une technique de méditation : assise, en mouvement, marchée
- la transmission de repères et outils autour d'axes thématiques accompagnant le processus d'intégration de la pratique,
- un temps d'échange autour de la pratique et du vécu et observations de chacun des participants en soulignant les effets ou usages dans les pratiques professionnelles de chacun.

En fin de séance, chaque participant reçoit un chapitre du « Livret du participant » avec :

- un programme détaillé d'exercices et à réaliser à la maison,
- un complément autour du thème en cours d'exploration par la pratique,
- des fiches d'auto-observation à partir de situations concrètes,
- un support audio de méditation guidée adapté au niveau d'apprentissage.

#### **METHODES PEDAGOGIQUES :**

Apports théoriques, pratiques supervisées et guidées, mises en situation, exercices, supports écrits et audio.

L'approche favorise le partage d'expérience dans le respect des principes de confidentialité et de bienveillance réciproque. Le formateur anime et nourrit ces échanges en collectif. Il peut répondre à des demandes d'entretien en individuel en cours de formation si nécessaire.

Le rythme et la durée de cette formation permettent de travailler de manière progressive et de s'assurer de l'intégration effective des outils et méthodes dans la vie quotidienne de chacun. Au-delà de sa dimension « technique », cette formation invite un renouvellement en profondeur de sa relation à soi, aux autres et au monde. Elle participe ainsi à un réinvestissement de sa pratique professionnelle sous un angle global et interactif.

#### **SUIVI ET EVALUATION DES ACQUIS :**

- Document d'évaluation de satisfaction en fin de stage,
- Fiche de présence et attestation de stage,
- Evaluation tout au long de la formation : les participants sont invités à faire part de leur avancement au cours du temps de partage réservé à cet effet lors de chaque séance.

**DUREE DE LA FORMATION : 21 heures**



### Un grand merci à TOUS !!

Vous avez été très nombreux à nous rejoindre pour la **14<sup>ème</sup> journée des correspondants en hygiène** de Toulouse :

- 90 professionnels du CHU Toulouse
  - 188 professionnels de la région
- (soit 76 établissements)



*1er prix à gagner*

*1 paire de lunettes virtuelle \**

*\*photo non contractuelle*

Merci de l'intérêt porté à la prévention du risque infectieux et bravo à nos 3 gagnantes de la tombola :

- ❖ lunettes virtuelles,
- ❖ produits hydroalcoliques...

Qu'il en soit fait bon usage !

A l'année prochaine.

