



**C'EST  
NOUVEAU!**

OPTIMISATION RELATIONNELLE  
REF.OPTREL.08.2025

## Gestion du stress en milieu psychiatrique

### PUBLIC ET PRE-REQUIS

- Personnel des secrétariats médico-sociaux (secteur hospitalier, sanitaire et social)

### OBJECTIFS OPERATIONNELS

- Identifier les sources et les caractéristiques du stress en milieu psychiatrique
- Mettre en oeuvre des techniques de prévention et de gestion du stress au quotidien
- Maîtriser des outils de communication efficace et adaptée

### CONTENU

- Le stress : définition ; symptômes ; causes
- Les caractéristiques du stress en milieu psychiatrique : les troubles mentaux; le rôle de la secrétaire médicale en psychiatrie; les causes du stress pour la secrétaire médicale en psychiatrie
- Les techniques de prévention et de gestion du stress au quotidien : gestion et organisation du temps de travail et de son environnement professionnel; communication efficace et respect d'autrui; auto-soin
- La résilience et la capacité à faire face
- La communication verbale et non verbale, la communication assertive
- La gestion des conflits en milieu psychiatrique : en amont, au coeur du conflit, post-conflit
- La pratique de l'auto-soin pour gérer le stress au quotidien : les techniques de relaxation ; la restructuration cognitive ; l'affirmation de soi
- La prévention du stress à long terme : intégration de techniques et de pratiques préventives dans la routine quotidienne

### METHODES PEDAGOGIQUES

- Méthode transmissive = supports visuels, vidéos
- Méthode active = études de cas, mises en situation et jeux de rôle suivis d'analyses et de discussion en groupe

Retrouvez page 7 de notre catalogue les modalités d'évaluation et de reconnaissance de la formation, les supports remis, les conditions de suivi et d'accompagnement des participants



**Durée**  
**2 jours (14 heures)**



**5 à 12 participants**



**INTRA ETABLISSEMENT**  
Nous consulter

**INTER PARIS**  
800€ TTC  
par participant

**DATES 2025**  
16 et 17  
juin

**HORAIRES**  
J1 = 9h30/17h  
J2 = 8h30/16h