

## FOR-135 SimuZen

*AllSims propose des programmes de formation visant à améliorer les pratiques des professionnels de santé, tout au long du parcours de santé, de l'hôpital au domicile. L'apprenant est placé en situation de contexte professionnel authentique, en vue de l'amélioration de la qualité des soins.*



**Durée**  
0.5 jour



**Dates : 6 sessions/an**  
Le jeudi 21 mars (14-17h30)  
Le lundi 15 avril (14-17h30)  
Le lundi 10 juin (14-17h30)  
2<sup>ème</sup> semestre : dates à venir



**Tarif :**  
Individuel : 125 €  
Individuel EPS du GHT 49 : 110 €  
Groupe (8 à 12 personnes) :  
1000 €  
Groupe EPS du GHT 49 (8 à 12  
personnes) : 880 €



**Places disponibles :**  
36/session

**Public :** Tout professionnel du CHU d'Angers.

**Prérequis :** Néant

### Objectifs et compétences visées

- Prendre conscience de situations/déclencheurs de stress
- Découvrir et s'approprier différentes techniques de gestion du stress/des émotions utilisables en environnement professionnel.

### Méthodes et moyens pédagogiques

- Apports cognitifs et évaluation pré-test.
- Parcours « escape game » par groupes de 6 autour de 6 ateliers successifs dans différents environnements professionnels simulés.
- Débriefing.
- Entretiens motivationnels à 3 et 8 mois.

### Contenu

- Evaluation pré- et post-test par QCM et questionnaires de stress.
- Atelier n°1 : Auto-hypnose.
- Atelier n°2 : Yoga/étirement (ou sophrologie)
- Atelier n°3 : Cohérence cardiaque.
- Atelier n°4 : Gymball et reformulation positive.
- Atelier n°5 : Toucher massage shiatsu (ou réflexothérapie)
- Atelier n°6 : Aromathérapie / musicothérapie

### Evaluation

- Débriefing global de la journée
- Satisfaction des professionnels formés : questionnaire d'évaluation dématérialisé
- Evaluation individuelle de l'atteinte des objectifs de la formation

### Formateur(s) et intervenant(s)

médecins, infirmiers...

### Lieu

Centre de simulation AllSims CHU Angers –Bâtiment G2

### Renseignements et inscription

02 41 35 77 16 - secretariat.simulation@chu-angers.fr

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez intégrer notre formation, vous pouvez contacter  
AllSims au 02.41.35.77.16 –  
secretariat.simulation@chu-angers.fr

[all-sims.fr](http://all-sims.fr)

