

Mieux vivre la pression officinale : pour préserver sa santé, rester performant(e) et gagner en sérénité durablement

Objectifs :

- **Comprendre** les mécanismes du stress aigu et chronique et leurs impacts sur la santé et la performance
- **Réguler** les émotions et comportements en situation de tension ou surcharge.
- **Prévenir** l'épuisement professionnel en relançant la vitalité et en apaisant le mental.
- **Renforcer** la concentration et la présence en environnement multitâche.
- **Soulager** les tensions physiques et prévenir les TMS liés au métier.
- **Construire** une routine bien-être durable, adaptée à leur quotidien officinal.

Durée: 7 h (1 session de 4h et 1 session de 3h)

Public : pharmaciens titulaires, pharmaciens adjoints, préparateur en pharmacie

*Modalités d'accès pour les personnes handicapées**

Prérequis: diplôme de Docteur en pharmacie, diplôme de préparateur en pharmacie

Tarif: 320 € HT / participant

*Possibilité de prise en charge selon modalités, sous conditions, par les organismes financeurs**

CONTENU DE CETTE FORMATION

Partie I :

a. Gérer les pics de stress au comptoir ou en équipe

1. Comprendre le stress, ses effets & les clés de régulation
2. Techniques de régulation émotionnelle (respiration abdominale, cohérence cardiaque)
3. Mise en situation terrain
4. Mini routine d'engagement (Auto-évaluation, routine avec objectif SMART)

b. Prévenir l'épuisement : relancer l'énergie, apaiser le mental

1. Introduction du module (les 2 axes pour gérer le stress chronique et prévenir le burnout)
2. Axe 1 : soutenir le corps et l'énergie
3. Axe 2 : apaiser le mental pour sortir des pensées en boucle
4. Mini routine d'engagement (Auto-bilan vitalité, objectif SMART)

Partie II :

a. Introduction: retour sur le module précédent, rappels et questions éventuelles des participants

b. Gagner en efficacité : rester concentré(e) malgré l'agitation

1. Constat métier (Dispersion, erreurs, fatigue nerveuse ; objectif : clarté & efficacité au milieu du multitâche)
2. Comprendre : le cerveau multitâche (Bascule rapide → coût cognitif, baisse productivité ; le cerveau aime la clarté)
3. Mise en pratique
4. Mini routine d'engagement du module (Avant le rush, pendant, après, objectif SMART)

c. Soulager les tensions liées aux postures contraignantes du métier

1. Constat métier : un corps sous pression (Station debout prolongée, tête penchée écran...→ zones : nuque-trapèzes, épaules/omoplates, poignets/mains/pouces, dos/lombaires, jambes/pieds, yeux)
2. Repérer ses propres zones de tension
3. Protocole de soulagement express
4. Travail de fond à domicile : Relaxation progressive de Jacobson (contraction / relâchement musculaire, parcours corporel - liens vidéo Youtube)

5. Mini routine d'engagement pour un corps détendu et une posture alignée (Observer zones sensibles, protocole « SOS tensions », rituel de fond 3x/semaine ; objectif SMART)

d. "Call to action" – une routine qui vous ressemble

1. Objectifs du module (Construire routine 100 % personnalisée ; identifier 2 axes prioritaires ; intégration progressive et durable ; accompagnement 4 semaines ; dynamique positive collective.)
2. Les 4 axes de référence (issus des modules : régulation du stress aigu, prévention du stress chronique / vitalité, concentration, TMS)
3. Auto-diagnostic initial (Faire le point avant construction de la routine.)
4. Mise en pratique selon besoins (Repérer moments naturels d'intégration sans contrainte)
5. Plan d'intégration progressive (personnalisé) (Avancer à son rythme selon 2 axes – objectif : 4 outils pleinement intégrés à la fin du mois)
6. Accompagnement 4 semaines (WhatsApp - entraide, partages, défis hebdo + mail - accompagnement personnalisé)

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Module de formation animé à distance en visioconférence par notre expert.
- Mise à disposition des supports de formation, sous forme de support résumé, envoyé en préformation.
- Référent technique et pédagogique : membre permanent PHOENIX OCP FORMATION

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Vérification des présences : connexion à la visio formation
- Quiz d'évaluation des acquis et mises en pratique en cours de formation
- Questionnaire pré et post formation
- Questionnaire de satisfaction
- Mise en pratique sur cas concret avec analyse en groupe et retour formateur

Inscription possible jusqu'à la veille de la formation dans la limite des places disponibles.

***Nous contacter par mail à l'adresse suivante: formation@phoenixocpformation.fr**