



GESTION DU STRESS

Durée: 7h (1 jour)

Profils des apprenants

Cette formation est accessible à tous les salariés aidants et soignants du secteur de l'aide et du soin à domicile, ainsi qu'à tous ceux qui souhaitent travailler dans ces secteurs.

Prérequis

Maitrise du Français, entretien et évaluation de l'adaptabilité du stagiaire.

Accessibilité et délais d'accès

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap physique après un entretien avec notre référent handicap pour validation ou aménagement ou redirection vers un partenaire. Inscription jusqu'à 15 jours avant démarrage.

Qualité et indicateurs de résultats

98,2% de satisfaction

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le fonctionnement et l'impact du stress,
- Identifier la posture à adopter par rapport à l'autre en situation de stress,
- Découvrir la méditation de pleine conscience.

Contenu de la formation

- Mieux comprendre le fonctionnement du stress et savoir mettre en place des outils personnalisés pour pouvoir répondre au stress de façon adaptée.
- Exercice de relaxation musculaire de Jacobson
- Connaître l'importance du : support social, de la personnalité et des émotions face au stress. Différencier les stratégies fonctionnelles et dysfonctionnelles.
- Définition et pratique
- Définitions concernant le stress et transmission de savoir théorique : rôle et fonctions des émotions.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Psychologue/sophrologue

Moyens pédagogiques et techniques

- Alternance d'apports théoriques et pratiques, pratique en appartement pédagogique équipé
- Documentation pédagogique, supports de cours

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles d'émargement signées par les stagiaires et le formateur par demi-journée
- Remise d'un certificat de fin de réalisation de l'action de formation au stagiaire

- Évaluation de sortie (quizz, test ...)
- Questionnaire de satisfaction stagiaire en fin de formation, suivi d'un questionnaire d'application 3 à 6 mois plus tard.
- Questionnaire de satisfaction de l'entreprise en fin de formation

Prix : Nous consulter