FORMASANTE
50 Rue tudelle
45100 Orléans
www.formasante.fr

Téléphone : 02 38 56 01 01

E-mail : domicile@formasante.fr

Formation Flash : Gestion du stress

INFORMATIONS :

Public :

Professionnel du domicile

Si non spécifié, pas de prérequis

Durée : 7h

Intervenant :

Praticien bien-être

CONTEXTE :

La connaissance des mécanismes du stress est le premier pas vers la maitrise de son implication émotionnelle et la prise de distance face aux situations difficiles au travail. Se connaitre en tant que personne, mieux connaitre et voir venir les signaux d'alarme sont autant de chances de pouvoir développer des stratégies adaptées aux situations difficiles. Ce programme de formation est destiné aux cadres intermédiaires, qui, interlocuteurs privilégiés des équipes, des familles et de la direction doivent gérer simultanément de nombreuses contraintes et facteurs de stress…

LE + DE LA FORMATION

Notre formation Flash propose de sensibiliser, sur un temps court, en classe virtuelle ou en présentiel, les professionnels du domicile à comprendre et prévenir les facteurs de stress au quotidien.

OBJECTIFS :

FORMASANTE
50 Rue tudelle
45100 Orléans
www.formasante.fr

Téléphone : 02 38 56 01 01

E-mail : domicile@formasante.fr

Formation Flash : Gestion du stress

- **Comprendre le mécanisme du stress**
- **Évaluer son niveau de stress et identifier « ses » facteurs de stress**
- **Découvrir des techniques simples de relaxation : sophrologie, relaxation, olfactothérapie …**

PROGRAMME :

- **Les risques d'usure professionnelle dans les métiers de l'aide et du soin à la personne à domicile**
- **Atelier pratique d'étirement, auto-massage, prise de conscience de son corps**
- **Évaluation de son niveau de stress, des facteurs déclenchants**
- **Atelier pratique de techniques de respiration, sensibilisation à la sophrologie, relaxation, travail sur les émotions**

NOTRE DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Les apports de connaissances seront articulés autour des questions issues de la pratique professionnelle.
- Les professionnels seront sollicités pour analyser, évaluer ce qui pose des difficultés dans leur pratique, prendre du recul et proposer des pistes d'amélioration à partir de situations concrètes.
- Elle privilégiera des méthodes pédagogiques actives et interactives.

EVALUATION & LIVRABLES

- L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation, à l'aide de techniques et outils choisis par l'intervenant.
- La satisfaction des participants est évaluée à l'aide d'un questionnaire et par un « tour de table ».

- L'intervenant fournit un support synthétisant les points clés de la formation.
- Un certificat de réalisation est délivré aux participants.