

IDENTIFIER LE STRESS ET APPRENDRE À LE RÉGULER



Objectifs

Identifier les sources et les mécanismes du stress et agir face aux situations stressantes - Apprendre les outils psycho-corporels agissant sur l'abaissement du niveau de tension interne - Apprivoiser ses émotions pour plus d'aisance dans sa vie professionnelle

Contenus

Le stress : apports théoriques : Qu'est-ce que le stress ? Différents facteurs de stress et formes de stress. Processus chimique du stress. Les causes spécifiques du stress liées aux métiers de l'accompagnement et du soin Les mécanismes psychologiques du stress : – Le modèle de Karasek – Les « coping » ou stratégies d'adaptation Stress et performance : Le stress dans les situations d'accompagnement et de soins Les difficultés dans la relation soignant/soigné, l'évolution de la relation soignant/soigné : Questionnement autour du stress dans la relation soignant/soigné. L'impact des exigences qualitatives des résidents sur le stress des soignants. Comment gérer : les demandes excessives ou inadaptées – les plaintes, les plaintes excessives des proches, le manque de reconnaissance, l'agressivité Les méthodes de prévention et de gestion du stress : Les techniques de relaxation et de respiration (cohérence cardiaque, ...)

Pré-requis

Aucun

Modalités et délais d'accès à la formation

Seuil d'ouverture : 6 participants Session possible en intra, nous contacter Parcours possible tout au long de l'année, nous consulter - Inscription auprès de l'organisme de formation Délais : 1 mois avant le début de la formation

Public concerné

Tout public

Accessible aux personnes handicapées

Durée

- Nombre d'heures en centre : 14h
- Nombre d'heures au total : 14h

Méthodes pédagogiques

Apports permettant de nourrir les échanges et la réflexion du groupe - Analyses basées sur des supports et des situations vécues par les participants - Formation participative avec une alternance d'apports théoriques et d'applications pratiques - Remise de documents

Modalités d'évaluation

- Évaluation orale et/ou écrite au cours de la formation

Validation

Attestation de fin de formation

Modalité de financement

- Financement individuel
- Plan de développement des compétences

Tarif

Prix maximum : 21€/heure.

Tarif donné à titre indicatif, modulable en fonction du projet et du statut du candidat. Pour une réponse sur mesure : nous contacter.