

PRÉVENTION ET GESTION DU STRESS EN SITUATION DE TRAVAIL A DOMICILE ET/OU STRUCTURE

Objectifs

Identifier les sources et les mécanismes du stress et agir face aux situations stressantes.

Contenus

Qu'est-ce le stress ? Distinction entre insatisfaction, stress et usure
 Les principales causes de stress et symptômes associés
 Liés à la pénibilité du travail
 Liés au contexte psycho-social
 Les causes spécifiques aux métiers de l'accompagnement et du soin
 L'évolution du métier
 L'agressivité des personnes accompagnées
 Le contexte organisationnel
 Les situations spécifiques. Les influences du stress sur les capacités physiques et mentales. Notion de bon et mauvais stress
 Du stress à l'anxiété, puis « burn out »
 Les personnes à risques. Les techniques de prévention et gestion du stress
 Engagement, désengagement, distanciation
 Les techniques de relaxation
 Développement de l'estime de soi
 Conception d'une hygiène de vie.

Pré-requis

Pas de pré-requis.

Modalités et délais d'accès à la formation

Admission après entretien. Délais d'accès à la formation : Nous consulter.

Public concerné

Tout public, Salariés, Demandeurs d'emploi

Accessible aux personnes handicapées

Durée

- Nombre d'heures en centre : 21h
- Nombre d'heures au total : 21.h



Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et d'applications pratiques.

Modalités d'évaluation

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

Validation

Attestation de compétences ou attestation de formation.

Modalité de financement

- Financement individuel
- Plan de développement des compétences

Tarif

Prix maximum : 20€/heure.

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

Résultat(s)

Pas de taux récent disponible.

Information(s) diverse(s)

Nous contacter pour les dates de session.