

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

Parcours possible toute au long de l'année

Public concerné

Tout public, Salariés

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 : 21€/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)

Taux de satisfaction sanitaire et social 100%