

# 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%