

Formation Flash : Gestion du stress

La connaissance des mécanismes du stress est le premier pas vers la maîtrise de son implication émotionnelle et la prise de distance face aux situations difficiles au travail. Se connaître en tant que personne, mieux connaître 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...

Objectifs

- 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 ...

Public concerné et pré-requis

- Aucun prérequis.
- Tout professionnel du domicile

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

Votre intervenant

- Praticien bien-être

Notre démarche pédagogique

- Une approche pédagogique concrète et pragmatique s'appuyant sur des méthodes de pédagogie active : alternance d'exposés théoriques courts, d'études de cas, d'analyse de pratiques...

Moyens techniques

- Pas de moyens techniques spécifiques.

Le + de la formation

Notre formation Flash propose de sensibiliser, sur un temps court, les aides à domicile sur les notions essentielles propres à la personne âgée.

Livrables

- Un certificat de réalisation est délivré aux participants.

Evaluation

- 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 ».

Pourquoi choisir Forma Santé ?

Un taux de satisfaction de plus de 93% pour nos formations continues.

Inter

Durée : 7h **Jours :** 1 jour

Tarif : 220€

Lyon

Date(s) :

- Le 18 Juin 2024
- Le 12 Novembre 2024

- Le 31 Mars 2025
- Le 25 Septembre 2025

Intra

Durée : 7h **Jours :** 1 jour

Tarif : Le tarif est établi individuellement, et tient compte de l'individualisation des parcours, du statut du candidat ainsi que des éventuelles prises en charge par des financeurs. Nous contacter pour élaborer le dossier financier

[Demande de contact](#)

Dernière modification le 2 octobre 2024 à 17h12

FORMASANTÉ
50 rue Tudelle - 45100 ORLEANS
02 38 56 01 01
contact@formasante.fr