

PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL - GÉRER SON STRESS

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

En cas de nécessité de compensation pédagogique merci de le préciser.

PRÉ-REQUIS

Aucun

FORMATEUR

Sophrologue

 14H - 2 JOURS

 **400 € net par personne**
Groupe : nous contacter

 Maison pédagogique Dpt 31



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation pratique, mises en situation variées, entraînements favorisant l'implication et la participation active des apprenants
- Exercices de communication en situation de stress
- Temps de remédiation et d'analyses des pratiques professionnelles
- Apports théoriques ciblés

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes du stress
- Connaître les techniques de communication relationnelle
- Repérer les sources de stress en situation de travail, les gérer et sortir de cette situation
- Adapter sa communication en situation de stress avec les résidents et les collègues
- Acquérir une logique de pensée pour transformer une expérience difficile en ressource positive

CONTENU

- Prendre conscience de son fonctionnement et situation de stress
- Acquisition de connaissances et de compétences: comprendre le stress
- Prendre du recul face à une situation source de stress pour favoriser la relation
- Se connecter à soi en situation de stress face à une personne
- Entrer en relation avec autrui
- Ancrage et évaluation des connaissances
- Engagement dans une démarche d'amélioration des pratiques

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire en amont de la formation afin de cerner les besoins et les attentes des stagiaires
- Évaluation de la satisfaction et des acquis en cours et en fin de formation

ATOUTS DE LA FORMATION

- Formation pouvant être réalisée à distance ou en blended-learning
- Exercices pratiques en situation réelle
- Remise de trucs et astuces à utiliser au quotidien