

Ref. C107

Gestion du stress : des outils pour améliorer sa disponibilité et ses capacités d'écoute

OBJECTIFS

- ▶ Apprendre à repérer ses ressources pour gérer le stress et trouver des moyens d'accès faciles et rapides à celles-ci par la relaxation.
- ▶ Permettre à chacun d'améliorer son efficacité professionnelle en apprenant à développer ses capacités d'écoute et améliorer sa disponibilité envers un public en difficulté.

PROGRAMME

- ▶ Comprendre le stress
 - les facteurs de stress dus à notre époque
 - les mécanismes biologiques
 - les hormones du stress
 - le système nerveux
 - les maladies provoquées par le stress
- ▶ Mieux se connaître
 - prise de conscience de son schéma corporel
 - les événements corporels : les sensations
 - utiliser la respiration et la visualisation comme outils de bien-être.
- ▶ Gérer au quotidien
 - le stress de la personne travaillant avec des personnes en difficulté : prendre conscience des différents facteurs de stress et leurs effets sur la prise en charge des résidents au quotidien
 - le stress de la personne accueillie : comprendre pour faire « tomber » la tension liée au stress
 - mettre en place une stratégie de détente pour une meilleure efficacité de sa vie professionnelle

Ce stage demande une implication personnelle pour les exercices pratiques.



Méthode pédagogique : Recueil des attentes. Etudes de cas issus des pratiques professionnelles, apports théoriques, mises en situation, travail en sous-groupe
Remise d'un support écrit. Evaluation des acquis en début et fin de stage.

Personnes concernées / Prérequis : Tout personnel travaillant auprès d'usagers en situation de handicap ou de fragilité

Animation : Sophrologue, titulaire Master droit sanitaire et social

Nombre de participants : 12 à 15 personnes maxi

DPC : nous consulter

Durée : 5 jours, soit 35 heures

INTRA

Ce stage peut être organisé dans votre établissement avec un tarif groupe.

Lieu	Sessions programmées	Droits d'inscription
 La Rochelle (17)	Du 14/11/2022 au 18/11/2022	1160 €



