

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



**Méthodes pédagogiques** : 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** : 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 18/11/2024 au 22/11/2024 | 1 280 €              |

