

FICHE PEDAGOGIQUE

REDUIRE LE STRESS AU TRAVAIL

DURÉE	7 heures soit 1 journée
FORMATEUR	Psychomotricien DE, expert en gérontologie, formateur certifié
MOTS CLEFS	Soin / Confort / stress / Relaxation
TYPE	Intra (calendrier selon votre convenance)
TARIF	Nous consulter

OBJECTIFS DE LA FORMATION

En situation professionnelle, l'apprenant sera capable :

- Réduire les effets psychocorporels du stress liés au travail

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable :

- Connaître les effets psychocorporels du stress et leurs conséquences sur le travail en utilisant les critères d'analyse vu en formation
- Identifier les situations liées au stress lors des soins
- Réduire les effets du stress en utilisant au moins un exercice de gestion du stress

PUBLIC CONCERNE ET EFFECTIF

Salariés du secteur médico-social (institution ou domicile) affectés aux soins de confort* / groupe de 6 à 12 participants.

**Vous êtes en situation de handicap, contactez-nous afin que nous organisions au mieux votre accueil et la formation.*

PRE REQUIS

Maîtriser la langue française, orale et écrite.

CONDITIONS MATERIELLES

Chaque participant doit venir muni d'une tenue souple confortable. Salle équipée pour la pratique. Matériel de projection et connexion internet.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Accueil

Introduction de la formation

Définition du stress

- La symptomatologie
- Les conséquences du stress chronique

Épuisement professionnel ou burn-out

- Définition de l'épuisement professionnel
- Facteurs de risque
- Identifier les situations d'exposition
- Conséquences

Le bien-être au travail : la prévention de l'épuisement professionnel

- Massage anti-stress pour le soignant
- Apprentissage de techniques d'auto détente

Conclusion

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Pratique : chaque soignant expérimente et intègre les apprentissages techniques par l'expérience du vécu et du ressenti.

Alternance entre les apports théoriques, les temps d'apprentissages, les temps d'échange autour des confrontations d'expériences.

EVALUATION/MODALITES DE SUIVI

Recueil des besoins afin d'affiner les pratiques ou de les approfondir.

Réalisation d'une enquête de satisfaction permettant de mesurer pour chacun des stagiaires l'atteinte des objectifs et la possibilité d'appliquer les savoirs et les savoirs faire transmis en situation réelle.

VALIDATION DE LA FORMATION

Les acquis sont évalués lors d'une mise en situation choisie par les participants.

Attestation de formation.

Intéressez ? Contactez-nous au **06.69.73.71.91** ou par mail : adrienhilion1112@gmail.com

Site : adrienhilionpsychomotricite.com