



LIEU DE LA FORMATION

AGENCE SANTE SOCIAL
OPTIQUE BIEN ÊTRE
LYCÉE ALFRED KASTLER
AVENUE DE L UNIVERSITÉ
33400 TALENCE

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre la notion de stress et les conditions qui favorisent son émergence dans des situations professionnelles caractéristiques
Analyser les situations de stress dans son activité professionnelle
Gérer au quotidien les influences négatives et repérer les influences positives du stress dans le travail comme dans la vie personnelle

CONTENU DE LA FORMATION

Réfléchir collectivement aux facteurs générateurs de stress dans le contexte professionnel

Définitions du stress

Manifestations, symptômes et conséquences du stress sur le salarié et son entourage familial et professionnel

Identification des agents stresseurs afin de favoriser leur contrôle

Trouver des réponses aux situations génératrices de stress en réévaluant son mode de relation aux autres et en apprenant à observer ses propres états intérieurs

Utilisation des modérateurs individuels et collectifs

Mise en pratique de techniques de relaxation utilisables au quotidien

Prise de confiance en soi

Gestion des conflits dans le secteur Santé Social - aide à domicile

Comprendre les sources de la genèse des conflits : la communication mise à mal.

Analyser les situations qui génèrent des conflits dans son activité professionnelle

Gérer au quotidien le relationnel dans son activité professionnelle et dans sa vie personnelle

Utiliser des outils de communication pour désamorcer un conflit

S'affirmer en évitant le conflit : la communication non violente

CONDITIONS DE FORMATION

Groupe de 7 à 12 personnes

NOTRE METHODOLOGIE PEDAGOGIQUE

Démarche participative fondée sur :

- Des apports théoriques visant à une compréhension des concepts et permettant une réflexion collective et individuelle des participants
- L'échange à partir des représentations des participants
- L'analyse et le retour sur les pratiques professionnelles à partir des situations vécues
- Mises en pratique concrètes et exercices de relaxation et de gestion du stress

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Attestation de formation

Evaluation de la satisfaction des participants

PROFIL DES INTERVENANTS

formateur-trice, spécialiste du Domaine, psychologue clinicien et sophrologue

PUBLIC CONCERNÉ

Intervenants à domicile
(Auxiliaires de vie, TISF...)
Salariés de structures médico sociales (soignants, administratif, managers, ...)

PRÉ-REQUIS

Aucun

DÉBUT DE LA FORMATION

Tout au long de l'année

DÉTAILS DATE DE LA FORMATION

MODULE DE FORMATION DE 21 HEURES

3 journées de 7 heures

CALENDRIERS SUR DEMANDE

MODALITÉS DE FINANCEMENT

- Compte personnel de Formation CPF
- Plan de développement des compétences

VOS CONSEILLERS DES AGENCES DE GIRONDE

Hélène MIHIÈRE
Conseillère en Formation
continue
helene.mihiere@greta-cfa-
aquitaine.fr
06 71 70 71 08

Marilys LOUPIEN
Conseillère en Formation
Continue
marilys.loupien@greta-cfa-
aquitaine.fr
06 32 64 14 85

Aurélien PINAQUY
Assistante de formation
aurelie.pinaquy@greta-cfa-
aquitaine.fr
05 56 04 65 32
06 83 81 92 81