



LIEU DE LA FORMATION

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

PUBLIC CONCERNÉ

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

PRÉ-REQUIS

Aucun

DÉTAILS DATE DE LA FORMATION

programmations à la demande

MODALITÉS DE FINANCEMENT

- Financement personnel
- Plan de développement des compétences

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

CONDITIONS DE FORMATION

2 journées de 7 heures soit 14 heures
Groupe de 8 à 12 personnes
Support multimédia
Formation alternant apports théoriques et échanges basés sur les pratiques
Mises en pratique concrètes et exercices de relaxation et de gestion du stress

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Attestation de formation
Évaluation de satisfaction sur l'atteinte des objectifs qualité

PROFIL DES INTERVENANTS

Peggy DEBROSE, Gislaine BEZIADE, Christine LE CARBOULLEC, sophrologues

VOS CONSEILLERS DES AGENCES DE GIRONDE

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

Magali VALERO
Coordonnateur EFMS
magali.valero@greta-cfa-
aquitaine.fr
05 56 04 65 36
06 24 59 04 31

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