



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

DÉBUT DE LA FORMATION

Tout au long de l'année

DÉTAILS DATE DE LA FORMATION

MODULE DE FORMATION DE 14
HEURES
2 journées de 7 heures
CALENDRIERS SUR DEMANDE

MODALITÉS DE FINANCEMENT

- Compte personnel de Formation CPF
- 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

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
Évaluation de la satisfaction des participants

PROFIL DES INTERVENANTS

Peggy DEBROSE psychologue clinicienne et sophrologue,
ou Gislaïne BEZIADÉ, pharmacienne et sophrologue
ou Christine LE CARBOULLEC, formatrice à l'éducation thérapeutique et sophrologue

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