

Institut de Formation Pratique

32 avenue du Général Leclerc

54700 PONT-A-MOUSSON

Email: contact@institutdeformationpratique.fr

Tel: 03.83.54.63.67



Gérer son stress en situation professionnelle et relaxation

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des stagiaires

- Personnel des établissements et services medico-sociaux (ESMS)
- Aide à domicile
- Auxiliaire de vie social/ Accompagnant éducatif et social

Prérequis

- Aucun

Accessibilité

- L'accessibilité aux personnes à mobilité réduite est variable selon le lieu de la formation, nous invitons les personnes à nous contacter pour tout besoin lié à une situation de handicap.

- La formation est accessible en INTER ou en INTRA sur demande

- Un calendrier des sessions INTER déjà programmées est disponible sur demande

Pour toute organisation de session de formation en INTRA ou en INTER, contactez Valentine par téléphone au 03.83.54.63.67 ou

v.antoine@institutdeformationpratique.fr

Vous pouvez également effectuer une demande de devis via le catalogue en ligne : <https://ifp.catalogueformpro.com>

A réception de votre demande, nous échangerons avec vous sur les modalités d'organisation (période ; durée ; contenus ; public ; lieu ; etc.). A votre demande, un devis peut être envoyé. L'inscription prend effet dès réception du devis ou de la convention de formation signé(e).

Délai pour l'organisation d'une session :

INTRA : 1 mois à l'avance pour l'organisation d'une session sur mesure

INTER : jusqu'à 1 semaine avant le démarrage de la session existante, si place disponible

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les origines et le mécanisme du stress pour mieux le maîtriser.
- Acquérir attention et techniques pour faire face au stress.
- Savoir utiliser quelques techniques simples pour mieux le maîtriser

Contenu de la formation

- Définition des stress :
 - symptômes,
 - mécanismes et effets,
 - réactions adaptatives
- Facteurs de stress :
 - situations génératrices,
 - évaluer ses propres facteurs de stress
- Apprendre à maîtriser ses réactions, développer ses capacités de récupération
- Savoir faire face au stress, augmenter sa résistance
- Savoir l'identifier, en prendre conscience :
 - évaluer les facteurs de stress,

Institut de Formation Pratique

32 avenue du Général Leclerc

54700 PONT-A-MOUSSON

Email: contact@institutdeformationpratique.fr

Tel: 03.83.54.63.67



- réduire le stress,
- techniques de gestion du stress.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Formateur professionnel expérimenté sur le secteur de l'aide à domicile plus particulièrement sur ce thème

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Modalités d'obtention

Délivrance d'une attestation

Indicateurs de résultats:

La formation vous a permis d'améliorer sensiblement vos pratiques professionnelles : 7.6/10

Les objectifs sous semblent-ils atteints : 7.8/10

Tarif de la formation :

INTRA Entreprise : 1250€ net de taxe par jour

INTER Entreprise/ Particulier ou indépendant : 290€ net de taxe /par jour /et par personne