

Programme de formation

| ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS ET GÉRER SON STRESS | |
|--|--|
| Intitulé | |
| Public visé | Tout personnel prenant en charge des patients, résidents en établissement. |
| Prérequis | Aucun |
| Objectif pédagogique | Permettre aux professionnels de maîtriser et d'utiliser leurs émotions pour améliorer leurs réactions face à des situations générant stress, inquiétude, angoisse |
| Objectifs opérationnels | Améliorer son bien-être au travail Améliorer les relations en équipe et avec les résidents, patients. Adopter des comportements efficaces |
| Durée | 14 heures sur 2 jours |
| Contenu de la formation | <p>Comprendre le processus des émotions</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Les émotions : présentations des différentes émotions et de leur rôle. 2) Apprivoiser ses émotions 3) Développer son intelligence émotionnelle <p>Comprendre la relation entre émotions et stress</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Identifier les besoins de l'individu 2) Fonctionnement du cerveau 3) Analyser les conséquences du stress <p>Prendre conscience de son fonctionnement</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Détailler le mécanisme du stress pour adopter une réaction appropriée face aux situations délicates 2) Apprendre à maîtriser et à tirer le meilleur parti de son fonctionnement personnel 3) Découvrir les différents outils de la gestion du stress <p>Découvrir et appliquer des exercices pratiques</p> |
| Moyens pédagogiques et d'encadrement | Approches théoriques : présentation power point, Livret au stagiaire Apports de situations concrètes/ réflexions collectives Brainstorming, différents tests et exercices |
| Évaluation et validation des connaissances | Questionnaires de satisfaction Attestations d'acquisition de compétences |
| Conditions de mise en œuvre | 12 stagiaires maximum Une salle de réunion - Un vidéoprojecteur - Un tableau blanc |
| Délai d'accès | Accessibilité à la formation dans un délai de 48h00 à 3 mois en fonction du financement. |

