



Prévenir l'Épuisement Professionnel 1

Stage en partenariat avec la Carsat Sud-Est

OBJECTIFS :

- Identifier les facteurs de tension et de dispersion de soi
- Connaître vos besoins individuels ainsi que le contexte professionnel dans lequel vous évoluez (mission, contraintes, règles, protocoles)
- Gérer les priorités et les urgences
- Repérer les outils nécessaires à l'anticipation et la sécurité selon les contextes
- Identifier les ressources déjà à leur disposition
- Favoriser la communication
- Transmettre des exercices simples et efficaces pour respirer, se recentrer, anticiper, désamorcer une tension ou un conflit

CONTENU :

Connaissance du processus du stress (physiologie, causes, symptômes, conséquences)

Exercice corporel : respiration, étirements, concentration, centrage

Gestion des émotions

Connaissance des pathologies et des différents handicaps

L'observation de la personne aidée comme qualité venant nourrir la bienveillance

Mises en situation mobilisant la responsabilité et l'engagement : à repérer comme des garanties de la vitalité professionnelle

Mises en situation mettant en jeu la coopération, la cohérence, la complémentarité, l'organisation

Protocoles de communication et de transmission : mises en application

Tous les thèmes abordés seront en permanence reliés aux situations rencontrées sur le terrain

PUBLIC

METHODOLOGIE

Expérience corporelle et synergie de groupe

Apports théoriques
Mises en situation
Exercices pratiques

Temps de réflexion personnelle
Temps de partage en groupe

PARTENARIAT AVEC LA CARSAT SUD-EST:

NOTRE PARTENARIAT AVEC LA CARSAT SUD-EST VOUS PERMET UNE PRISE EN CHARGE TOTALE DES FRAIS PEDAGOGIQUES DE CETTE FORMATION :

CONTACT : CHANTAL SERGENT

04 91 90 60 32

DUREE : 3 jours

A la demande

MATERIEL A PREVOIR

PAR L'ENTREPRISE : une salle d'environ 70 m2 sans tables et avec chaises

ANIMATION

Chantal Sergent, intervenante spécialisée dans l'accompagnement des professionnels de la relation d'aide, thérapeute corporelle, enseignante de yoga, praticienne en PNL, directrice de Danse Harmonie/ DH Formation.

DANSE HARMONIE



DH FORMATION

Tout professionnel des métiers de la relation d'aide et du service d'aide à la personne (*auxiliaires de vie, personnel soignant, encadrant personnels administratifs*).