



Prévenir l'Épuisement Professionnel

Module 1

Ces modules permettent aux participants de développer les capacités à repérer et prévenir les tensions, gérer les situations de stress, à récupérer, à anticiper. Ainsi les professionnels pourront maintenir la sécurité de la personne aidée et d'eux-mêmes en toutes circonstances et la qualité de leur mission professionnelle.

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

Module de 2 jours

Dates :

. les jeudi 17 et vendredi 18 novembre 2016

Ou

. les jeudi 8 et vendredi 9 décembre 2016

Horaires : de 8h30 à 16h

Avec une heure de pause-déjeuner

Lieu : La Baume les Aix
1770 Chemin de la Blaque,
13090 Aix-en-ProvenceL

Coût de la place : 360 €

Prise en charge par votre
OPCA

Contact : Chantal Sergent

04 91 90 60 32

06 70 61 76 83



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

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.

PUBLIC

Tout professionnel du secteur sanitaire, médico-social et du service d'aide à la personne (tous personnels confondus).

Méthodologie

Expérience corporelle et synergie de groupe

Apports théoriques

Mises en situation

Exercices pratiques

Temps de réflexion personnelle

Temps de partage en groupe

Matériel à prévoir

- . une tenue confortable
- . 2 paires de chaussettes
- . une couverture
- . de quoi écrire