

GESTION DU STRESS ET COMMUNICATION

DURÉE	JOURNÉE	FORMAT	GROUPE
7 heures	1 jour	Présentiel	4 à 10 pers.

Objectifs : Donner aux professionnels des outils pratiques pour gérer leur stress quotidien, favoriser leur bien-être et maintenir un haut niveau de performance au travail.

- Identifier les sources de stress dans le contexte du service à la personne.
- Maîtriser des techniques de relaxation et de gestion du stress.
- Organiser son travail pour réduire la surcharge et améliorer l'équilibre vie pro/perso.
- Développer une communication efficace et empathique au quotidien.

Contenu de la formation :

Identification des sources de stress :

- Comprendre les facteurs de stress dans le service à la personne.
- Différencier le stress aigu du stress chronique.
- Auto-évaluation du niveau de stress personnel.

Techniques de relaxation et de respiration :

- Exercices de respiration pour calmer l'esprit et le corps.
- Techniques de relaxation rapide à utiliser pendant les pauses.
- Pratiques de relaxation profonde pour après le travail (yoga, méditation, etc.).

Organisation du travail pour réduire le stress :

- Gérer son temps efficacement : priorisation, planification, délégation.
- Stratégies pour éviter la surcharge de travail.
- Importance de l'équilibre vie professionnelle / vie personnelle.

Communication efficace et empathique :

- Les différents types de communication (verbale, non verbale, écrite).
- Techniques d'écoute active et d'expression claire.
- Gestion des conflits et communication empathique avec les bénéficiaires.

Méthodes pédagogiques :

- Cours interactif avec présentation de concepts théoriques.
- Exercices pratiques de respiration et relaxation.
- Partages d'expériences et conseils personnalisés.

Évaluation de la formation :

- Évaluation individuelle de satisfaction (questionnaire).
- Feedback des participants sur les modules de formation.
- Attestation délivrée à l'issue.

Modalités d'inscription :

Merci de nous contacter pour évaluer vos besoins et organiser le positionnement des apprenants. Pour une formation intra-entreprise, cette démarche doit être effectuée au plus tard 15 jours avant la date prévue (sauf en cas d'urgence). Pour une formation inter-entreprises, le délai est de 24 à 48 heures avant le début de la session.

PUBLIC CONCERNÉ

- Personnel des ESSMS (Établissements ou Services Sociaux et Médico-Sociaux)

PRÉ REQUIS

Aucun prérequis formel.

DÉLIVRANCE

À l'issue de la formation, une attestation vous sera délivrée

PRIX

Nous contacter

MODALITÉ DE FINANCEMENT

Dispositifs de financement : OPCO, financement entreprise, financement personnel.

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Adaptation des contenus et des méthodes pédagogiques en fonction des besoins spécifiques des participants.

NOUS CONTACTER

04 81 06 03 03

formation@asdmirisacademy.com

<https://asdmirisacademy.com/>

