FORMATION
LA GESTION DU STRESS

ASD-MIRIS ACADEMY

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.

Contenu de la formation :

Identification des sources de stress :

- Comprendre les facteurs de stress dans le contexte du 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.

Pratique de la pleine conscience :

- Introduction à la pratique de la pleine conscience : être présent dans l'instant.
- Exercices pratiques de pleine conscience au quotidien.
- Comment la pleine conscience peut aider à gérer le stress et améliorer le bien-être.

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 :

- Une évaluation individuelle de la satisfaction des participants au regard de leurs attentes initiales. Elle est réalisée par le biais d'un questionnaire individuel qui sera transmis par nossoins aux stagiaires en fin de session.
- Feedback des participants sur les modules de formation.

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

DURÉE

1 jour soit 7 heures

GROUPE

De 4 à 10 personnes

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 AUX PERSONNES EN SITUATION DE 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/