

**Dans le contexte d'insécurité actuel,
COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI AFIN D'ÊTRE BIEN TRAITANT ET PERFORMANT
DANS LA RELATION D'AIDE ?**

Gestion de crise

Prévention du stress & risques psycho-sociaux - Techniques psycho-corporelles



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Anticiper et prévenir le stress et la souffrance au travail
- Repérer les situations professionnelles stressantes et épuisantes afin d'apprendre à mieux les gérer au quotidien
- Découvrir des techniques de récupération après une situation stressante : Différentes approches de communication, relaxation corporelle, sensibilisation à l'hygiène de vie, astuces et conseils pour préserver son énergie et sa bonne humeur
- Identifier les actions à mettre en place pour agir sur les facteurs de stress au sein de votre établissement
- Mieux se connaître pour se donner des objectifs réalistes
- Être disponible à offrir le meilleur service et le plus grand confort possible aux bénéficiaires, dans le respect des règles de l'établissement
- Donner les moyens au personnel de l'établissement de répondre aux besoins des patients
- Faciliter le fonctionnement des équipes et clarifier le rôle de chaque intervenant
- Rappeler les principes de la bientraitance envers soi-même, dans la relation et envers le patient, le résident.
- Développer une bonne connaissance des différentes attitudes d'aide pour savoir les utiliser en fonction des circonstances et des personnes
- Participer à générer du bien-être

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES À LA FORMATION

- Pour personnels soignants en institution (ou à domicile) et professionnels du secteur médico-social.
- Afin de suivre le programme, aucun pré-requis et aucun diplôme particulier n'est exigé.

CONTENU ET DÉROULEMENT

- Accueil des participants, présentation de la formation et de ses objectifs
- Quizz d'évaluation des connaissances en début de formation
- Identification des attentes des participants
- Mise en œuvre des exercices de confiance en lien avec le thème pour créer une bonne dynamique de groupe
- Outils de connaissance de soi, grilles d'auto-évaluation
- L'écoute active et la maîtrise de la reformulation
- Gérer son propre stress et sa propre agressivité
- Rappel des règles de déontologie
- Profils des personnes sollicitées par la relation d'aide
- Outils de détermination des besoins du patient
- Attitudes d'écoute opérantes dans le processus de bientraitance
- Proxémie et distance physique appropriée

- Autonomie et dépendance liées au concept de bientraitance
- Aspects psychologiques et empreintes positives du contact physique dans le processus de soin.
- Ateliers pratiques : Massages de détente de la main, du visage, nuque, auto-massage...
- Quizz d'évaluation des connaissances en fin de formation
- Une évaluation de satisfaction globale des stagiaires sera effectuée en fin de formation
- Remise à chaque stagiaire d'une attestation de fin de formation.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Interrogatives
- Actives
- Expérientielles
- Apports théoriques et applications

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Ateliers d'intelligence collective
- Etudes et mises en situation de cas concrets
- Exercices d'applications
- Jeux créatifs et coopératifs
- Echanges au sein du groupe et débriefings
- Contrat personnel, auto-évaluation

EVALUATION DE FIN DE FORMATION

- Cercle de clôture : bilan de fin de formation, acquis personnels
- QCM
- Evaluation satisfaction
- Attestation de fin de formation
- Evaluation à froid : à 2 mois par entretien ou par mail, sur la base des engagements individuels

INTERVENANTE

Isabelle CLAVIER : Formatrice / Psychothérapeute / Consultante RH / Coach / Directrice d'un organisme de formation « Osons le dialogue » référencé datadock

DURÉE

Selon le contexte et les besoins de la structure de santé, l'action de formation sera d'une durée de 7 à 21 heures, répartit comme suit :

1ère journée de sensibilisation / 2ème journée d'apprentissage pratique / 3ème journée de perfectionnement-cohésion d'équipe.

DATES / EN PRESENTIEL OU A DISTANCE

Date de début : à définir / Date de fin : à définir (avec l'établissement).

TARIFS

A définir avec l'établissement.



Gilles ARTERO

Thérapeute manuel énergétique

Formateur



Isabelle CLAVIER

Psychothérapeute / Coach / Formatrice

Accompagnement individuel et des organisations



L'Institut de formation répond à l'ensemble des critères de qualité définis dans le décret n°2015-790 du 30 juin 2015. A ce titre, Notre organisme de formation est référencé dans Datadock. La formation donne lieu à une prise en charge des OPCA. Le FIFPL finance les formations des

Téléphone portable
06.19.56.79.72
contact@arterogilles.com
www.arterogilles.com