



Prévenir l'Epuisement Professionnel - 2 modules de 3 jours

Stage en partenariat avec la Carsat Sud-Est

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 à maintenir la sécurité de la personne aidée et d'eux-mêmes en toute circonstance 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

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

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 EN RÉGION PACA :

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

DANSE HARMONIE



DH FORMATION

PUBLIC

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

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.