



La prévention du stress et la communication au cœur de la bientraitance

4 modules de 3 jours

(répartis sur un ou deux ans)

Dans ces modules les participants développent les capacités à prévenir et gérer les situations de stress. Ils exercent le recul et l'anticipation. Ils valident les apprentissages d'une communication basée sur la sécurité et la non-violence à l'égard de la personne aidée et d'eux-mêmes.

Ainsi ils renforcent leur motivation et la qualité de leur mission professionnelle. Ces modules en renforçant la mobilisation et la vigilance des professionnels contribuent à réduire l'absentéisme.

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
- Apprendre les bases d'une communication non violente garante du respect et de la sécurité de chacun

Modalités

Dans votre établissement

Durée : 12 jours en 4 modules de 3 jours (à répartir sur un ou deux ans)

Dates : à la demande

Coût de la journée (2016) : 1000 €

(plus forfait déplacement)

ou

En extra-muros à Marseille

Durée : 3 jours

Dates : 22, 23, 24 juin 2016

En extra-muros à Paris

Durée : 3 jours

Dates : 30, 31 mars 2016 et 1^{er} avril 2016

Coût de la place pour le module(2016) : 550 euros

Les modules en extra-muros

2, 3 et 4 auront lieu en 2017, voir dates sur le site www.danseharmonie.fr

Contact : Chantal Sergent

04 91 90 60 32

06 70 61 76 83



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

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

Par l'entreprise :

une salle d'environ 70 m² sans tables et avec chaises

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.