

Formations continues professionnalisantes

Gestion du stress



Objectif de la formation - Secteur d'activité

A la fin de la formation gestion du stress, le participant sera capable de :

- ▶ Améliorer sa communication interpersonnelle verbale et non verbale
- ▶ Comprendre les origines et les mécanismes du stress
- ▶ Adopter les comportements appropriés face aux personnes et aux situations
- ▶ Identifier les conflits et développer sa stratégie de réponse



Contenus de la formation

Mieux communiquer

- ▶ Connaître les principes de base de la communication
- ▶ Identifier les barrages à la communication
- ▶ Être attentif à son vocabulaire
- ▶ Reformuler et Construire des messages

Gérer le stress

Apprendre des techniques de respiration, de relaxation

- ▶ Définir et hiérarchiser ses activités, s'informer
- ▶ Distinguer ce qui relève du cœur de métier de ce qui est accessoire
- ▶ Se positionner sur un axe : priorités – contraintes – motivations
- ▶ Définir ses niveaux de priorité à court et moyen terme
- ▶ Gérer son temps : planifier les activités
- ▶ Être à l'écoute de ses besoins et y répondre pour diminuer le stress
- ▶ Identifier les étapes du "deuil" pour gérer les changements
- ▶ Se donner "la permission" de réussir
- ▶ Mettre aux commandes son "adulte"

Gérer les conflits

Identifier la dynamique du conflit et les types de conflits

- ▶ Gérer les conflits, les résistances, les réclamations et les critiques
- ▶ Être médiateur d'un conflit
- ▶ Faire face aux personnes difficiles
- ▶ Mise en situation professionnelle de conflit / stress

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

- ▶ Echanges sur les connaissances, puis en complément, apports théoriques du formateur
- ▶ Jeux de rôles
- ▶ Exercices et mises en situations pratiques

EVALUATION DE LA FORMATION

- ▶ L'évaluation portera sur les acquis de la formation, sur l'atteinte des objectifs collectifs et individuels et sur la mise en pratique en situation professionnelle
- ▶ Une attestation sera délivrée de qualification sera délivrée en fin de formation
- ▶ Un questionnaire de satisfaction, anonyme, sera renseigné à l'issue de la formation



Public Modalités d'inscription

- ▶ Intervenants à domicile auprès de personnes âgées en perte d'autonomie ou dépendantes



Prérequis Niveau

- ▶ Salariés du secteur des services à la personne



Dates & Durée

- ▶ A la demande
- ▶ Programme sur mesure



Financement de votre formation

- ▶ Plan de développement des compétences
- ▶ Financement individuel
- ▶ OPCO



Accessibilité Handicap

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap

Des questions ? Contact : 04 93 20 66 40 ou par mail à referent.handicap@reflets.asso.fr
Plus d'infos



Indicateurs de résultats 2022

- ▶ Taux de réussite : **100 %**
- ▶ Taux de satisfaction : **100 %**

