RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

greta LIMOUSIN

SANTÉ, SOCIAL, SERVICES AUX PERSONNES



Bien être et équilibre professionnel

OBJECTIFS

- Comprendre les origines et les mécanismes du stress pour le canaliser.
- Repérer les facteurs déclenchant.
- Adopter une méthode et des outils afin de gérer ses états de stress et améliorer son efficacité et son bien-être au travail.

Contact : 05 55 12 31 31

Site(s) de formation

- Possibilité d'intervenir sur site ou en centre de formation

PRÉ-REQUIS / CONDITIONS

- Être un professionnel du secteur de l'aide à la personne intervenant dans une structure médico-sociale ou d'aide à domicile ou du secteur de la petite enfance

Un référent Handicap est à votre disposition pour l'analyse de vos besoins spécifiques et l'adaptation de votre formation. Contactez le GRETA.

www.greta-du-limousin.fr

SANTÉ, SOCIAL, SERVICES AUX PERSONNES

Bien être et équilibre professionnel

Durée

- 2 jours (14 h)

Validation / Modalités d'évaluation

- Mesure des acquis en fin de formation

Modalités de formation

- Alternance de pédagogies active, participative et guidée
- Apports théoriques
- Etudes de cas / Mises en situation

Modalités de financement

- Financement individuel
- Plan de développement des compétences

Tarif de référence*

- Parcours thématiques sur devis

*Retrouvez nos conditions générales de vente sur le site Internet

CONTENU

Maintenir son équilibre personnel dans son environnement professionnel :

- Le contexte professionnel et les risques inhérents à l'activité professionnelle.
- Le rôle et les limites de son intervention.
- La notion d'équilibre physiologique et émotionnel dans l'accompagnement.
- La prise de conscience de la relation corps /esprit.

Connaitre la notion d'épuisement professionnel :

- Définition du concept d'épuisement professionnel.
- Les signes caractéristiques de l'épuisement professionnel et leur évolution.
- Les conséquences de l'épuisement professionnel.

Gérer le stress et repérer ses émotions :

- L'évaluation des modes de fonctionnement face au stress (définition, causes, conséquences pour soi-même, l'entourage, les relations professionnelles).
- Le repérage des signaux d'alarme et l'identification des agents « stresseurs ».
- La notion de stress bénéfique en tant qu'élément de motivation.
- Le développement, l'affirmation et le renforcement de la confiance en soi.
- Le diagnostic de son propre niveau de stress et la compréhension de ses réactions émotionnelles en fonction de sa personnalité et du contexte professionnel (état de santé moral et physique de la personne aidée, organisation du service, perte d'autonomie…).
- Maîtrise de la fonction respiratoire/relaxation (calme, confiance, bien-être) pour contrôler ses réactions physiques/exercices de techniques de relaxation simples.
- Adaptation aux contraintes de la vie actuelle pour éviter fatigue, tension.

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

- Les délais d'accès à la formation sont variables selon les dates de session, nous consulter

date de mise à jour : 01/10/2026