



SANTÉ, SOCIAL,  
SERVICES AUX  
PERSONNES



Contact : 05 55 12 31 31

Site(s) de formation

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

# Bien être et équilibre professionnel

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- 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.

## OBJECTIF GÉNÉRAL :

- **PERFECTIONNEMENT**

## PUBLICS / PRE-REQUIS

- Salarié

Formation accessible aux personnes en situation de handicap





# Bien être et équilibre professionnel

## Durée

- 2 jours (14 h)

## Validation / Modalités d'évaluation

- Attestation 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\*

- Nous consulter

\*Retrouvez nos conditions générales de vente sur le site Internet

## CONTENU

### Maintien de 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.

### 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.

### La gestion du stress et le repérage de 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 « stressseurs ».
- 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

- 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