

## Santé, Social, Services aux personnes Bien être et équilibre professionnel



### Publics

- Salarié

### Conditions d'accès

- 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

### Durée

- 2 jours (14 h)

### Modalités de formation

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

### Validation

- Attestation de formation

### Modalités de financement

- Financement individuel
- Plan de développement des compétences

### Tarif de référence\*

- Nous consulter

### Lieux de formation

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

### Contact

- 05 55 12 31 31

## 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.

## 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 « stressés ».
- 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.

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

### GRETA du Limousin Siège

Greta du Limousin

6 rue Paul Derignac 87031 Limoges - 05 55 12 31 31

<https://greta-du-limousin.fr>