

Programme de formation inter-établissements

Prévenir l'épuisement professionnel, gestion du stress et de l'agressivité

Objectifs

- Savoir reconnaître les symptômes d'un épuisement professionnel pour mieux le prévenir et le prendre en charge ;
- Apprendre à se connaître en tant qu'individu pour une meilleure approche du soin et de la relation à l'autre ;
- Adopter une bonne approche / prise en charge professionnelle pour prévenir l'épuisement ;
- Comprendre les mécanismes de comportement agressif pour mieux y faire face.

Axes essentiels

- Définition : stress, agressivité, burn out, épuisement professionnel
- Les signes et les symptômes du stress, de l'agressivité, de l'épuisement professionnel
- Les facteurs de risque professionnels, personnels
- Savoir prendre soin de soi en tant qu'individu
 - Connaissance de soi
 - Besoins fondamentaux
 - Techniques de relaxation, etc
- Savoir prendre soin de soi en tant que professionnel de l'accompagnement
 - La bonne distance physique
 - La bonne distance émotionnelle
 - La communication dans l'accompagnement, etc
- Comment gérer une situation d'agressivité
 - Stratégies face aux conduites agressives
 - Capacité à réagir au comportement

Méthodes

- Exposé théorique (diaporama)
- Etudes de cas
- Jeux de communication / outil de gestion du stress
- Jeux de rôle
- Séance de relaxation (prévoir tenue confortable)



Support pédagogique

Il sera laissé à chaque participant un dossier pédagogique contenant la copie des supports utilisés par les intervenants.

Public concerné

Ensemble des professionnels intervenant auprès des personnes âgées, quels que soient la fonction et le niveau hiérarchique tant il est important que tous les acteurs de la prise en charge entendent le même message et qu'ils puissent échanger en un lieu neutre, animé par un tiers.

Calendrier

Jeudi 17 et vendredi 18 octobre 2019

Durée

2 journées de 7 heures, soit 14 heures de formation.
Horaires : de 9 h à 17 h.

Lieu de réalisation

PASI
Parc de la Julienne - 26 rue des Champs
Bâtiment F
91830 LE COUDRAY-MONTCEAUX

Intervenants

Formateur et psychothérapeute, ayant une pratique professionnelle et pédagogique auprès de professionnels du secteur médico-social.

Tarif

240,00 € par personne (repas compris)