

Programme de formation inter-établissements

Prévenir l'épuisement professionnel et gérer son stress

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.

Axes essentiels

Jour 1 - Matin

- 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

Jour 1 - Après-midi

- Savoir prendre soin de soi en tant qu'individu
 - Connaissance de soi
 - Besoins fondamentaux
 - Techniques de relaxation, etc

Jour 2 - Matin

- 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

Jour 2 - Après-midi

- Les situations d'agressivité peuvent générer du stress
 - Stratégies face aux conduites agressives
 - Capacité à réagir au comportement

Déroulé et séquençage :

Séquençage envisagé par demi-journée ; toutefois, il peut s'adapter en fonction des besoins des stagiaires et des cas pratiques abordés

Méthodes

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

Pré-requis

Aucun

Pour nous joindre par téléphone : 01 64 99 65 05

Pour nous joindre par courrier : AGE 91 – 1 impasse du Merlon - 91830 LE COUDRAY-MONTCEAUX

Pour nous joindre par courriel : formation@age91.org

www.age91.org

SIRET : 330 667 098 00041 - APE : 8559A - NDA : 11910475791



Support pédagogique

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

Modalités d'évaluation

La mesure de l'impact des programmes proposés aux professionnels de santé s'évalue au travers de deux outils :

- un quizz « Vrai / Faux » pour tester les connaissances des stagiaires en amont et en aval de la formation.
- un questionnaire de satisfaction, reprenant les critères et les indicateurs suivants :
 - L'intérêt et l'appréciation générale de la formation
 - La réponse aux attentes du stagiaire
 - L'adaptation des exemples aux situations concrètes et à la réalité professionnelle des stagiaires
 - Appréciation du temps de parole laissé aux stagiaires
 - Appréciation des qualités pédagogiques du formateur

Public concerné

Ensemble des professionnels travaillant auprès de personnes âgées ou d'adultes en situation de handicap, 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.

Personnes en situation de handicap : nous consulter.

Calendrier

Judi 3 et vendredi 4 octobre 2024

Durée

2 journées de 7 heures, soit 14 heures de formation.
Horaires : de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h.

Lieu de réalisation

ASSOCIATION AGE 91
1 impasse du Merlon
91830 LE COUDRAY-MONTCEAUX

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite.

Intervenants

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