Objectifs :

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de gérer au quotidien les influences de son stress sur son activité professionnelle et ainsi de proposer un accompagnement de qualité.

Public concerné et prérequis :

Maîtriser les compétences de base en lecture et écriture du français
Pouvoir justifier (fiche de paye de moins de 3 mois) d'une activité salariée auprès d'un particulier employeur

Qualification des intervenants :

Toutes nos formations sont dispensées par un intervenant sélectionné avec attention, professionnel expérimenté et formateur spécialisé

Moyens pédagogiques et techniques :

Inter'Val Formation possède des locaux équipés (plateaux techniques, équipement informatique…) et adaptés aux apprentissages théoriques et techniques.
L'alternance de diverses méthodes pédagogiques (apports théoriques, vidéos éducatives, exercices pratiques en individuel et en groupe, mises en situation, jeux de rôles) permet d'assurer une compréhension efficace et une application pratique des connaissances en situation professionnelle.

Durée, effectifs :

14 heures.
12 stagiaires.

Programme :

SAVOIRS

1. La définition du stress, les différents types de stress et les mécanismes associés.
2. Les différents états du stress, ses causes et ses conséquences.
3. Les facteurs et modérateurs de stress.
4. Le stress en situation professionnelle : impacts sur l'accompagnement et sur sa qualité.
5. La communication bienveillante.
6. Les mécanismes de défense et d'adaptation face au stress.
7. Les différentes techniques de relaxation.

SAVOIR-FAIRE

1. Repérer et analyser les mécanismes physiologiques et psychologiques de son stress.
2. Repérer les situations professionnelles de stress à fort impact émotionnel.
3. Analyser les sources de son stress et leurs impacts en situation professionnelle.
4. Connaître ses besoins pour mieux anticiper les situations de stress.
5. Mettre en place ses propres stratégies pour surmonter une situation de stress.
6. Mettre en pratique des techniques de relaxation utilisables au quotidien.
7. Intégrer dans son quotidien professionnel des rituels de relaxation.

Modalités d'évaluation des acquis :

Nos évaluations, utilisant des outils variés comme les QCM, les mises en situation et les projets pratiques, visent à mesurer, ajuster et certifier les compétences des apprenants tout en assurant une amélioration continue de nos formations.

Sanction visée :

Attestation de Formation

Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Matériel de prise de notes souhaité par le stagiaire (stylos, cahier, tablette, ordinateur portable…)

Délais moyens pour accéder à la formation :

Bulletin d'inscription complété et signé + pièces justificatives à transmettre au plus tard 15 jours avant la date de début de la formation.
Aucune inscription ne pourra être prise en compte au-delà de ce délai.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite
Pour toutes questions liées au handicap, veuillez contacter le centre de formation pour être mis en relation avec la référente handicap

Taux de réussite à la formation :

Non applicable pour ce programme

Taux de satisfaction de la formation :

94%

Tarif à partir de :

217,00 €