



Acquérir des outils et méthodes pour maîtriser son stress, gagner en bien-être et en efficacité professionnelle.

ORGANISATION

- **Lieu de formation :** Toulouse OU dans les locaux des employeurs si adaptés à la formation professionnelle
- **Effectif :** De 8 à 15 personnes
- **Durée :** 14 heures, sur 2 jours
- **Délai d'accès à la formation :** 1 à 6 mois

PROFILS & PRÉREQUIS

Tout salarié du secteur des services à la personne, d'établissements sanitaires et sociaux : intervenants, employés administratifs, managers intermédiaires.

La participation à cette formation doit se faire sur le mode du volontariat.

VALIDATION & CERTIFICATION

Attestation de fin de formation, mentionnant l'atteinte des objectifs.

MODE DE FINANCEMENT & PRIX

- Plan de formation
- Prix : De 252€ à 280€

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Situer la notion de stress dans le contexte de son activité professionnelle.
- Apprendre à gérer au quotidien les influences négatives du stress.

95% de stagiaires satisfaits

CONTENU DE LA FORMATION

- Situer la notion de stress dans le contexte de son activité professionnelle.
- Identifier les agents stresseurs afin de favoriser leur contrôle.
- Connaître les manifestations, symptômes et conséquences du stress sur soi et son entourage familial et professionnel.
- Mettre en pratique des techniques de relaxation simples et utilisables au quotidien.
- Savoir prévenir le stress.
- Savoir utiliser des modérateurs individuels et collectifs face au stress déjà installé.
- Prendre conscience de ses propres comportements face au stress et prendre confiance en soi.
- Savoir envisager son quotidien professionnel avec sérénité.

MÉTHODES & SUIVI PÉDAGOGIQUE

Dans notre démarche pédagogique, nous privilégions l'exploitation de l'expérience professionnelle et du vécu quotidien des participants. La mise en commun de ce vécu et l'échange entre les salariés et le formateur constitue la base de la progression pédagogique de chacun.

- Apports théoriques
- Démonstrations gestuelles, des simulations et exercices d'application
- Jeux de rôle

Le guidage et le suivi du formateur interviennent tout au long de la formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation de la satisfaction fait l'objet d'un questionnaire renseigné par le salarié à l'issue de sa formation. La synthèse des questionnaires est retraduite sur le bilan de l'action. Elle est transmise au responsable qualité pour exploitation statistique. Un bilan pédagogique de l'action sera adressé à l'employeur. Il permettra de procéder à des réajustements sur le contenu et la progression pédagogique.

MOYENS PÉDAGOGIQUES & TECHNIQUES

La formation se déroule dans nos locaux composés de salles de cours, salles pédagogiques et d'un appartement pédagogique comprenant une salle de bain et des toilettes, un espace pour personne dépendante (lit médicalisé, matériel d'aide aux transferts...).

La formation peut également se dérouler dans les locaux de l'employeur, si ceux-ci permettent la mise en œuvre d'ateliers de travaux pratiques.

L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Nos formateurs techniques sont experts dans leur domaine d'intervention.

Ils possèdent une expérience dans le métier, en tant que psychologue, sophrologue, coach en développement personnel, et sont formés à la pédagogie pour adultes.

Accessibilité de nos Formations : <https://www.adrar-formation.com/accessibilite-des-formations/>

LOCAUX

L'ADRAR vous accueille dans ses locaux ouverts au public du lundi au vendredi de 8h45 à 17h15.
Un accueil téléphonique est assuré sur la même amplitude horaire.
Les locaux, desservis par les transports en commun, sont entièrement accessibles aux personnes en situation de handicap.
Les locaux sont également équipés d'une zone de détente avec distributeurs.



Fiche mise à jour le : 01/12/2022

Contact Toulouse / Ramonville

adrarinfo@adrar-formation.com - 05 62 19 20 80