



## Programme de formation 2011 : Gestion du stress au quotidien

### Objectifs pédagogiques :

- ✚ Déterminer les éléments déclencheurs du stress au quotidien.
- ✚ Canaliser ses émotions, son stress.

### Programme séquencé :

1. Présentation de la formation et de ses objectifs
2. Définir et identifier les sources du stress
3. Comment gérer le stress.

Ce programme se construit via des jeux de rôle, mise en situation et questionnaire.

### Moyens pédagogiques et d'encadrement :

- ✚ Exercices pratiques basée sur la dynamique de groupe
- ✚ Art thérapie
- ✚ PNL (programme neuro-linguistique)

### Public ciblé, tout personnel travaillant auprès des personnes âgées :

- ✚ Cadre de santé
- ✚ Personnel soignant (AS, AMP)
- ✚ ASH
- ✚ Cuisine
- ✚ Homme d'entretien
- ✚ Auxiliaire de vie
- ✚ Directeur

### Pré-requis :

Pas d'obligation de diplôme

### Durée par stagiaire :

1 séance de 2heures

### Nombre maximal de personnes par groupe :

4 à 5 personnes maximum

### Dispositif de suivi et validation :

Chaque participant recevra un questionnaire concernant l'appréciation de sa situation professionnelle permettant au formateur d'orienter la formation en fonction des facteurs de stress présents.

Une attestation de présence est remise à chaque participant.