Organisme enregistré sous le n°54 86 01174 86
auprès du Préfet de la Région Nouvelle Aquitaine
- cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat -
ODPC n°2592

PROGRAMME DE FORMATION
GESTION DU STRESS (NIVEAU 2)

Objectifs *:*

- *Développer ses capacités personnelles d'adaptation (comportements) face aux différentes situations stressantes professionnelles et personnelles*
- *Identifier les axes de développement de son estime de soi*
- *Mettre en œuvre les étapes d'une gestion de ses émotions*
- *Adapter et utiliser ses émotions dans le face à face : Mise en œuvre de l'intelligence*
- *Réaliser des exercices physiques de relaxation (conscience du corps comme ressource)*

Programme *:*

Module 1 : De l'estime de soi à la confiance en soi

- *Pyramide de l'estime, confiance et affirmation (rappel)*
- *des points faibles, restructuration cognitive positive des pensées automatiques*
- *Rôle de l'impossible perfection : Travail entre le moi imaginaire, souhaité et possible*
- *Plan d'action de la mise en œuvre de la confiance en soi*

Module 2 : Les caractéristiques de l'intelligence émotionnelle

- *Conscience du soi : Acceptation des émotions comme une énergie positive*
- *Gestion du soi : Authenticité des émotions, acceptation de ses émotions*
- *Conscience des autres : Affirmation, assertivité dans la relation avec des émotions*
- *Gestion des relations : Mieux vivre son intelligence émotionnelle dans le monde du travail : Recherche de l'harmonie personnelle et collective*

Durée *: 14 heures*

Prix : *800,00 €*

Public : *Tout public*

Prérequis *: Tout public*

Moyens pédagogiques *:*

- *La formation se réalisera dans des locaux mis à disposition sur site. Une salle aménagée pour accueillir l'ensemble des participants et le formateur, sera mise à disposition à la date prévue.*
- *L'ensemble du matériel pédagogique est fourni par le prestataire de formation (matériel de projection, supports pédagogiques, et documents pour les stagiaires…).*
- *Une attestation de formation sera délivrée à chaque participant.*

Le référent handicap est à votre disposition pour organiser la compensation du handicap en cas de contraintes.

Méthode pédagogique *:*

- *Active et participative.*
- *Travaux de recherche et de construction de connaissances et d'outils en groupes partant de la fonction, des connaissances et l'expérience professionnelle des stagiaires.*
- *Analyse de situations professionnelles.*
- *Contextualisation-décontextualisation-recontextualisation (en lien avec des situations cliniques au sein de l'établissement).*
- *Auto évaluation, évaluation individuelle réflexive et collective.*

Modalités de suivi *:*

En début de formation : Un Questionnaire préformation permettra au formateur d'apprécier les connaissances des participants. Ces informations seront un des éléments de référence pour la réalisation du bilan de fin de formation.
En cours de formation : Le formateur procède à des évaluations, en fin de modules, afin de vérifier la progression et la satisfaction du groupe.
Bilan de fin de formation : Un Questionnaire post formation permettra au formateur d'établir un bilan de fin de formation.
Par ailleurs, une évaluation générale de la qualité de notre prestation sera faite en présence du formateur, et dans la mesure de leur disponibilité, d'un cadre de l'établissement ou du directeur des soins. Ce bilan a pour objet de recueillir le niveau de satisfaction des participants.
Une attestation de fin de formation sera délivrée à chaque participant

Validation *: Une attestation de fin de formation, avec la validation des objectifs, sera délivrée à chaque participant*

Formateur apte à réaliser l'ADF *:*

Mme MAUJEAN Isabelle Gérante de la société SAUVEPERFORMANCE et ingénieure Formations Santé avec une Recherche en ETP.
Professionnelle issue du monde de la santé, ayant une longue pratique et expérimentation des problématiques de prises en charge de soins complexes (urgences, cancérologie, psychiatrie, Unité Mère bébé, rééducation, EPHAD, HAD), et des compétences pédagogiques opérationnelles des situations de formation (urgences, gestion du stress et des émotions, gestion de l'agressivité, douleur, fin de vie, éducation thérapeutique du patient, bientraitance, …)
Conseil d'Administration et collège formation « Plateforme en Education du Patient ARS Nouvelle Aquitaine»

Responsable pédagogique et Référente handicap :

Mme Laurie COURATIN – Responsable Centre de Formation – Ingénieure de formation et.
Rédaction en 2015 d'un Mémoire de recherche portant sur « l'accompagnement pour l'autonomisation et pour l'emploi des personnes en situation de handicap ».
Le référent handicap est à votre disposition pour organiser la compensation du handicap en cas de contrainte à l'adresse suivante : cadre@sauveperformance.fr