

Etre ressource de ses pairs en situation de pénibilité de travail

Il s'agit d'une formation-action pour que les apprenants se sentent acteurs et, en prenant part à la formation, y trouvent un sens et des outils concrets.
Le choix des apports théoriques et des techniques de sophrologie repose sur une logique de terrain, de lectures de rapports d'études et de formations.

PUBLIC CONCERNE: Aides-soignants et aides-soignantes

PRE REQUIS: Aucun

FORMATRICE: Infirmière, schémathérapeute, formatrice en relation d'aide, sophrologue, praticienne en méditation de pleine conscience et coach mental

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Devenir professionnel ressource rapidement opérationnel, capable d'initier une culture de santé auprès de ses collègues sur le terrain et être personne ressource en situation de pénibilité au travail.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Initier des petites actions bien être simples et efficaces dans le quotidien professionnel pour alléger la charge émotionnelle et mentale des professionnels et agir en prévention de l'épuisement professionnel
- Repérer les manifestations d'épuisement de collègues
- Connaître les 3 phases d'une pause attentive ressourçante applicable après une situation de pénibilité professionnelle
- Connaître les Interventions Non-Médicamenteuses

DEROULE DE LA FORMATION

- Présentation de la formation, des objectifs et recueil des attentes des participants
- Théorie : Les manifestations de l'épuisement
- Atelier de pratiques animée par le formateur et apport théorique sur les bienfaits physiologique et psychique
- Mise en situation professionnelle de guider les outils de gestion du stress simples, rapides et pertinents
- Présentation des Interventions Non-Médicamenteuses

Evaluation à chaud

Post test

DUREE

- 4 heures en présentiel ou distanciel / en intra

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Pédagogie interactive et participative.
- Echanges au sein du groupe
- Questions/réponses

DELAIS D'ACCES Aucun

N'hésitez pas à nous faire connaître vos besoins spécifiques en contactant notre référent handicap:

Christine DECLERCQ - c.declercq@niceoevent.com