



OBJECTIF PROFESSIONNEL

PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Il s'agit d'accompagner les professionnels dans l'amélioration de la qualité de vie au travail. L'évolution des pratiques est de plus en plus génératrice de stress qui peut conduire à l'épuisement. Cette formation propose des techniques simples, en sophrologie Caycédienne, pour leur apprendre à développer leurs compétences dans la gestion du stress de la vie professionnelle.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS DE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

- Appréhender la sophrologie Caycédienne pour mieux gérer le stress, communiquer avec bienveillance et pour une meilleure connaissance et estime de soi
- Utiliser des techniques visant à localiser les tensions physiques ou mentales pour mieux gérer le stress
- Utiliser des techniques visant une meilleure cohésion d'équipe et inciter à la réflexion

PUBLICS CONCERNÉS

Professionnels exerçant auprès des personnes âgées et / ou en situation de handicap, en institution ou à domicile.

PRÉREQUIS

Être en exercice dans les secteurs sanitaire, ou de l'action sociale et médico-sociale, ou éducatif.

COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES CIBLÉES

En référence aux Diplômes d'Etat Accompagnant Éducatif et Social (Arrêté du 29 janvier 2016), IDE (Arrêté du 31/07/2009), Éducateur spécialisé (Arrêté du 22/08/2018).

- Se responsabiliser dans la prévention de l'épuisement professionnel.
- Mettre en œuvre l'auto-gestion du stress dans des situations professionnelles difficiles.

INTERVENANTE

Sophrologue Caycédienne, formée à la gestion du stress, diplômée en Gérontologie.

DURÉE ET HORAIRES

14H en 4 ½ journées de 3H30 en après-midi. *(les horaires sont définis en fonction de la commande)*

MODALITÉ DE LA FORMATION

En présentiel

NOMBRE DE STAGIAIRES

De 6 à 10 maximum

LIEU

Ciapa ou sur site *(en fonction de la commande)*

ACCESSIBILITE HANDICAP

Nos locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Nous consulter pour une adaptation des dispositifs d'accueil





MÉTHODES, TECHNIQUES & MOYENS PÉDAGOGIQUES MIS EN ŒUVRE

L'approche par « La pédagogie par l'expérience » s'articule sur 3 logiques : former quelqu'un, le former à quelque chose, le former pour quelque chose.

✓ Didactique Professionnelle	✓ Echanges d'expériences	✓ Dossier technique remis aux stagiaires
✓ Active	✓ Exposés théoriques	✓ Tableau et /ou paperboard
✓ Réflexive	✓ Études de cas concrets, mise en situation	✓ Séance de formation en salle
✓ Inductive	✓ Démonstration	
✓ Affirmative	✓ Exercices pratiques	
✓ Interrogative	✓ Travail en groupe / interactivité	
	✓ Questionnements	

CONTENU DU PROGRAMME & OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

« PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL » - 14h

- **Appréhender la sophrologie Caycédienne et ses apports dans la gestion du stress pour mieux-être au travail - 3h30**
 - Présentation de la sophrologie, ses applications, son fonctionnement.
 - En quoi la sophrologie peut aider dans le quotidien professionnel et personnel.
 - Technique de base permettant de se détendre, de lâcher prise rapidement.
- **Apprendre à gérer le stress afin d'abaisser le seuil d'anxiété - 1h30**
 - Technique visant à se débarrasser du stress mentalement.
 - Prévention du stress par le positif : faire le plein, protéger son corps et son mental des phénomènes agressifs et générateurs de tensions.
- **Prendre conscience de ses ressources afin d'évacuer les tensions lors de situations stressantes - 2h**
 - Renforcer l'estime de soi, de ses valeurs, de son potentiel pour se protéger du stress.
 - Développer la confiance en soi.
 - Technique de sophro-mnésie d'un apprentissage réussi pour pouvoir affronter sereinement une nouvelle situation.
- **Se réapproprier son schéma corporel pour une meilleure connaissance et conscience de soi - 3h30**
 - Ecoute de soi, de ses perceptions, de ses sensations et ses émotions.
 - Qu'est-ce que le stress ? Ses causes, ses manifestations et son fonctionnement.
 - Technique visant à localiser les tensions physiques pour mieux les évacuer.
- **Apprendre à communiquer pour mieux s'affirmer avec bienveillance - 3h30**
 - Attitudes et comportements adaptés pour faire face à une situation de stress.
 - Outils de communication pour s'affirmer : se faire entendre, se faire comprendre.

MODALITÉS DE LA DÉMARCHE D'ÉVALUATION

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et d'en évaluer les résultats

✓ Grille auto-évaluation début et fin formation	✓ Questionnaire d'évaluation par le stagiaire
✓ Evaluation formative / acquisition de compétences	✓ Questionnaire évaluation à froid + 3 mois

A la fin de la formation, un **Certificat de Réalisation** est remis à chaque participant validant les acquis.

CONDITIONS TARIFAIRES

Le Ciapa est un organisme de formation non assujetti à la TVA, Art 261 CGI. Nos conditions de vente sont consultables sur notre site internet www.ciapa.fr.

Pour obtenir un devis ou pour tout renseignement, contacter :

Organisme de Formation professionnelle du Ciapa : 06.13.11.13.84 / formationprofessionnelle@ciapa.fr

Droit de propriété intellectuelle exclusive et opposable à tous – Art. L111-1 Code Propriété Intellectuelle

Mise à jour le 18/01/2021

