

D EVELOPPER DES APTITUDES A LA GESTION DU STRESS (Distance)

Possibilité de réaliser ses propres séances avec l'enregistrement audio de la séance expérimentée dans le module 2

Modalit  pédagogique :

Formation à distance

Durée:

3.00 heures - jours

Profils des stagiaires

- Soignant, animateur, directeur d'établissements gérontologiques

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

- 1. Repérer des moyens adaptés à son fonctionnement pour gérer le stress

Contenu de la formation

- Module 1 - 1h30 : Auto-bilan pour mieux gérer le stress (objectif 1)
 - o 5 axes à travailler pour faire face au stress et à l'insécurité : La connaissance, la compréhension et la régulation des fonctionnements physiologiques et mentaux, la pratique régulière d'activités corporelles, l'action sur son environnement, la communication
 - o Repérage des outils corporels qui vous correspondent : Relaxation en mouvement, visualisation, pensée positive, écriture, automassage, détente et réconfort avec les étirements, respiration pour se recentrer
 - o Définition d'un plan d'action personnalisé
- Module 2 - 1h30 (ou 2 x 45 minutes) : Expérimentation d'outils pour gérer le stress (objectif 1)
 - o Expérimentation d'une séance de relaxation ou d'activité corporelle pour réguler son stress et son insécurité
 - o élaboration d'un plan pour réaliser ses propres séances avec l'enregistrement audio de la séance expérimentée dans ce module
 - o Bilan des apports du module 1 : analyse des facilités et des difficultés pour utiliser les outils définis dans le module 1

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Psychomotricienne*

*Nos formateurs sont des professionnels de la gérontologie (Directeurs d'EHPAD, cadres supérieurs et cadres de santé, diététiciens, psychologues, animateurs-trices, médecins-g ri tres, psychomotriciens,...) ayant suivi une formation spécifique à nos méthodes.

Moyens pédagogiques et techniques

- Connexion à la plateforme visio de l'ANFG (lien envoyé par mail). Les participants doivent prévoir un accès individuel avec caméra et micro fonctionnels.
- Diaporama

Association Nationale de Formation en Gérontologie

876 rue du Mas de Verchant

34000 Montpellier

Email: anfg34@orange.fr

Tel: 0467208442



- Questionnaire sous forme d'entretien/ échange pour un bilan de fonctionnement par rapport au stress
- Exercices guidés
- Mise en place d'outils avec l'enregistrement audio de la séance

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questionnaire sur la mise en place des outils (module 2)
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.