



FORMATIONS INTER-SERVICES

2024

LA GESTION DU STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL

Session unique : 07 & 14 mars



SERVICES D'AIDE ET DE SOINS A DOMICILE

SERVICES AUTONOMIE



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivante : **action de formation**



ARFEGE - Immeuble LE KARRÉ. 2 rue Maurice MOISSONNIER 69120 VAULX- EN-VELIN
Tél. 04 78 14 51 16 Mail : contact@arfege.fr

www.arfege.fr

ARFEGE vous présente son offre de stages-inter 2024 destinée aux professionnels du domicile.

Notre ambition est **d'accompagner le secteur du domicile dans sa démarche d'amélioration de la qualité des prestations** pour l'accompagnement des personnes vulnérables et de leurs proches aidants.

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Une formation notre catalogue vous intéresse ? Vous souhaitez inscrire un ou plusieurs de vos salariés ?

1. Inscrivez les participants à la formation de votre choix en utilisant le bulletin d'inscription.
2. Une confirmation d'inscription vous est adressée, donnant toutes les indications utiles concernant les dates, le lieu et le déroulement du stage.
3. Les inscriptions sont prises dans l'ordre de leur arrivée.
4. Si le nombre des inscriptions est trop élevé, une option est enregistrée sur la prochaine formation identique. Si au contraire, le nombre des inscriptions est insuffisant, les dates du stage pourront être reportées ou même annulées.
5. En règle générale, la confirmation de la tenue ou de l'annulation d'un stage vous est adressée par mail 3 semaines avant le démarrage de la formation.
6. Une convocation à remettre aux salariés que vous avez inscrit vous est adressée une semaine avant le début du stage.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Vous souhaitez inscrire un(e) salarié(e) en situation de handicap ou présentant un problème de santé ayant besoin d'aménagements spécifiques pour participer à la formation dans les meilleures conditions ? Contactez-nous.

Notre référent handicap étudiera avec vous les solutions pour vous accueillir dans les meilleures conditions possibles.

MODALITES D'EVALUATION

1. Les attentes des participants sont recueillies au début de la formation.
2. Une évaluation individuelle de la satisfaction des participants est réalisée au regard de leurs attentes initiales. Elle est réalisée par le biais d'un questionnaire individuel qui sera transmis par nos soins aux stagiaires en fin de session.
3. Une synthèse des questionnaires est adressée au responsable de formation.
4. Une auto-évaluation collective des acquis de la formation est réalisée en fin de formation.
5. Une synthèse de cette auto-évaluation est adressée au responsable formation du service.

8. LA GESTION DU STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL

Public concerné

Assistants et responsables de secteur travaillant dans un service d'aide et d'accompagnement à domicile.

Prérequis

Aucun

Formatrice

Pascale VERISSEL

Infirmière spécialisée dans les métiers d'aide et de soins à domicile.

Durée

14 heures en face à face pédagogique
2 jours

Lieu

ARFEGE
Vaulx-en-Velin

Dates 2024

Session unique :

Jeudi 7 & jeudi 14 mars

Coût

420 € / participant

Contexte

Pour les assistants et responsables de secteur, les contraintes augmentent avec la conjoncture et les événements actuels. L'autonomie et l'adaptation sont mises à l'épreuve dans ce contexte qui demande réactivité face à la gestion des urgences quotidiennes. La charge mentale est très forte, les pressions sont multiples, le temps est toujours compté.

L'objectif de cette formation est d'améliorer la qualité de vie au travail et ses relations interpersonnelles, et de prévenir les risques psycho-sociaux par une meilleure gestion du stress en situation professionnelle.

Objectifs

1. **Connaitre l'importance du stress, ses manifestations et les mécanismes d'adaptation**
2. **Identifier les tensions et les contextes**
3. **Savoir utiliser des outils en action directe pour réactiver son énergie et ses ressources propres**
4. **Apprendre à créer et maintenir en soi un espace de sécurité et de confiance**

Programme

- ⇒ **L'importance du stress, ses signes visibles et les mécanismes de réaction face à celui-ci**
 - Définition et fonction du stress
 - Échelle de stress : comment évaluer son niveau de stress au travail
 - Les moyens mis en œuvre pour la gestion du stress
- ⇒ **Apprendre à se détendre grâce à des techniques de relaxation, développer sa qualité de présence et de concentration, revenir à soi pour être plus disponible à l'autre**
 - Définition de la sophrologie
 - Les techniques de la sophrologie : relaxation, respiration, visualisation
 - Mise en pratique d'exercices de sophrologie
 - Techniques anti-stress express (cohérence cardiaque)
- ⇒ **S'approprier des techniques anti-stress à pratiquer au travail et chez soi**
 - Relaxation dynamique : associer dynamisme et détente par des exercices simples en position debout et assise
 - Exercice de sophro déplacement du négatif
 - Apprendre à neutraliser les émotions difficiles par les techniques d'ancrage
 - Activation d'une image neutre pour retrouver le calme mental
- ⇒ **Retrouver son énergie et un meilleur équilibre émotionnel, avoir plus de sérénité devant les défis quotidiens**
 - Créer une zone de confort apaisante
 - Mise en pratique des méthodes en fonction des situations professionnelles vécues au quotidien
 - Synthèse de tous les outils proposés et participation collégiale pour une mise en place d'une boîte à outils pratique ,efficace.

Suivi individuel à la fin du cursus de formation.

Afin d'ancrer au quotidien et d'approfondir la pratique des stagiaires, nous proposons **un suivi individuel de 45 minutes en distanciel** pour apporter un coaching spécifique et approfondir les techniques proposées et obtenir des résultats effectifs sur le long terme.

Méthodes pédagogiques

Formation est basée sur l'utilisation de méthodes interactives, qui visent à favoriser chez les participants des allers-retours permanents entre leurs savoirs, leur expérience, leurs capacités d'analyse et les apports théoriques du formateur.

Exercices et mise en pratique des techniques proposées.

Nos formations se déroulent dans nos locaux

Immeuble Le Karré
2 rue Maurice Moissonnier
69120 VAULX-EN-VELIN



Pour venir à ARFEGE

Une situation hyperconnectée : Facilement accessibles directement de la gare de la Part Dieu, (tram ou piste cyclable), de l'aéroport (navette Rhône Express), par bus ou en voiture (boulevard périphérique à 5 minutes), nos locaux sont à moins de 100 mètres de la gare multimodale.



- ⇒ Tramway T3 en direct de la gare TGV de la Part-Dieu
- ⇒ Métro A en direct de la gare de Perrache et du centre-ville
- ⇒ Des lignes de bus, des pistes cyclables
- ⇒ Le Rhône express en direct de l'aéroport et de la gare TGV de Lyon-St Exupéry
- ⇒ Proche des principaux axes routiers
- ⇒ Un parc relais de 470 places



VOS INTERLOCUTEURS



Édouard DOCKES
Secrétaire Administratif

edouard.dockes@arfege.fr



Nicolas DANIEL
Directeur et
Responsable Pédagogique

nicolas.daniel@arfege.fr



Julien BERTRAND
Qualiticien, Consultant et
Référént Handicap

julien.bertrand@arfege.fr



CONDITIONS GENERALES DE VENTE

ARFEGE, organisme de formation continue, siège social : : 2 rue Maurice MOISSONNIER - 69120 VAULX-EN-VELIN propose et dispense des formations inter-entreprises.

Les présentes Conditions Générales de Vente s'appliquent à toutes les offres de formation ARFEGE relatives à des commandes passées à ARFEGE par tout client.

Inscription et conditions de règlement :

Toute inscription doit être confirmée par écrit à l'aide du bulletin d'inscription fourni par ARFEGE.

Un acompte de 30% du coût total de la formation est versé au moment de l'inscription.

Le paiement du solde sera effectué à l'issue de la formation, à réception de facture.

Les prix sont indiqués TTC.

Toute formation commencée est entièrement due.

Après réception ARFEGE confirme l'inscription du client en lui retournant :

- Une confirmation d'inscription donnant toutes les indications utiles concernant les dates, le lieu et le déroulement du stage.
- Une convention de formation.

Gestion des inscriptions, report ou annulation du fait d'ARFEGE ;

Les inscriptions sont prises dans l'ordre de leur arrivée.

Si le nombre des inscriptions est trop élevé, une option est enregistrée sur la prochaine formation identique. Si au contraire, le nombre des inscriptions est insuffisant, les dates du stage pourront être reportées ou même annulées.

En cas de situation exceptionnelle ou d'un nombre insuffisant de stagiaires, la formation pourra être reportée ou annulée.

Cette annulation ou ce report seront signifiés par courrier ou e-mail au client. Les raisons de cette annulation ou report seront précisées.

En cas d'annulation, ARFEGE remboursera au client l'intégralité de l'acompte versé.

En cas de report, le client pourra maintenir son inscription pour une date ultérieure ou se faire rembourser l'intégralité de l'acompte versé.

A l'issue de la formation ARFEGE fournit au client :

- Un exemplaire de la convention signée.
- Une attestation de formation et un exemplaire de la feuille d'émargement signée.
- La facture.

La facture acquittée sera envoyée dès réception du règlement.

Annulation du fait du client

En cas d'annulation du fait du client après signature du bulletin d'inscription et jusqu'à 15 jours avant le début de la formation, l'acompte reste acquis à ARFEGE au titre de dédommagement.

Au-delà de cette date les frais de formation seront entièrement dus par le client et une facturation lui sera faite.