

GESTION DU STRESS PAR LA CREATIVITE ET LE RIRE

Session de 2 jours soit 14,00 heures de formation

Programme de formation

Public visé

TOUT PUBLIC

Pré-requis

Être en poste en tant qu'intervenant à domicile

Objectifs pédagogiques

- ☐ Identifier ses réactions face au stress
- ☐ Analyser les effets physiologiques et psychologiques du stress
- ☐ Expérimenter les méthodes permettant de mieux gérer ses émotions
- ☐ Favoriser une meilleure qualité de vie au travail

Description / Contenu

- ☐ Comprendre ce qu'est le Stress : occasionnel ou chronique
- ☐ Les mécanismes du stress et l'impact sur la santé (sommeil)
- ☐ Identifier les situations stressantes pour vous : individuelles et collectives
- ☐ Apprendre au travers d'exercices pratiques différents outils de gestion du stress et des émotions

Modalités pédagogiques

- ☐ Méthode inductive et active : échanges pratiques professionnelles, création d'outils, mises en situation, jeux de rôle.
- ☐ Alternance entre théorie et expérimentation des outils
- ☐ Exercices basés sur les techniques de la rigologie et de l'approche de la thérapie par le rire

Moyens et supports pédagogiques

- ☐ Echanges et interactions à partir du vécu des participants

Modalités d'évaluation et de suivi

- ☐ Quiz des compétences visées en amont et en aval de la formation
- ☐ Evaluation en cours de formation
- ☐ Attestation remise au stagiaire
- ☐ Evaluation de la formation par le stagiaire en fin de session

