Ref. formation 202212152262

Gestion du stress : des outils pour améliorer sa disponibilité et ses capacités d'écoute

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

GERFI +
TARDET MYRIAM
05.46.50.64.63
contact@gerfiplus.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Inscription obligatoire par un conseiller en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

tout public

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

? Apprendre à repérer ses ressources pour gérer le stress et trouver des moyens d'accès faciles et rapides à celles-ci par la relaxation. ? Permettre à chacun d'améliorer son efficience professionnelle en apprenant à développer ses capacités d'écoute et améliorer sa disponibilité envers un public en difficulté.

Contenu et modalités d'organisation

Comprendre le stress - les facteurs de stress dus à notre époque - les mécanismes biologiques - les hormones du stress - le système nerveux - les maladies provoquées par le stress Mieux se connaître - prise de conscience de son schéma corporel - les événements corporels : les sensations - utiliser la respiration et la visualisation comme outils de bien-être. Gérer au quotidien - le stress de la personne travaillant avec des personnes en difficulté : prendre conscience des différents facteurs de stress et leurs effets sur la prise en charge des résidents au quotidien - le stress de la personne accueillie : comprendre pour faire « tomber » la tension liée au stress - mettre en place une stratégie de détente pour une meilleure efficience de sa vie professionnelle Ce stage demande une implication personnelle pour les exercices pratiques.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours ***Non renseigné***

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00334970	du 20/11/2023 au 24/11/2023	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC
00422867	du 18/11/2024 au 22/11/2024	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC
00566848	du 17/11/2025 au 21/11/2025	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC