

Le stress : le comprendre, s'en servir et savoir en parler

REF : ES 05

Contexte

Thématique qui touche tout le monde, dans sa vie quotidienne. Le comprendre est déjà une clé pour s'en servir et permettre aux personnes de s'en servir.

En travail social, cette thématique est une porte d'entrée qui facilite :

- les échanges autour de la santé (l'hygiène, les addictions)
- la mise en action dans les démarches
- les relations interpersonnelles.

Objectifs de la formation

- Comprendre le mécanisme du stress
- Connaître les différentes stratégies pour appréhender le stress
- Adapter la thématique au public concerné par le stagiaire

Le programme de formation

- Découvrir les mécanismes du stress dans l'organisme et les symptômes associés
- Découvrir des ressources et stratégies pour appréhender le stress
- Se questionner et imaginer la mise en place d'action spécifique (individuelle/collective) autour du thème

Les points forts de la formation

- Apports techniques et pédagogiques
- Présentation et expérimentation d'outils : approche de techniques spécialisées
- Réflexion en petit groupe sur la mise en place d'actions collectives à entreprendre avec le public
- Exercices pratique

Modalités d'évaluation des objectifs de formation

- Auto évaluation avant et après la formation
- Evaluation en cours de formation permettant d'apprécier la progression (formative),
- Imagination d'une action spécifique (individuelle ou collective) en groupe de travail
- ➔ Remise d'une attestation de formation
- Evaluation à chaud de la satisfaction des stagiaires
- Evaluation à froid, réalisée dans un délai maximal de 6 mois après la formation
- ➔ Participe au processus d'amélioration continue de nos formations

Formatrice

Aurélie DOUAY, Conseillère ESF, formatrice dans le domaine de l'estime de soi, de la communication, formée aux méthodes et techniques développées spécifiquement pour intervenir, auprès de public en difficulté - Technicienne en Analyse Transactionnelle et Programmation Neuro Linguistique ; 16 ans d'expérience.

Nos modalités d'accueil des personnes en situation de handicap

En tant qu'organisme engagé dans le domaine de l'intervention sociale, nous apportons une attention particulière à l'accueil et à l'accès des personnes en situation de handicap.

Accessibilité des locaux et accessibilité pédagogique

Si vous êtes en situation de handicap, vous voudrez bien en amont de votre inscription contacter directement notre référent handicap afin d'étudier plus précisément votre demande et nos possibilités d'accompagnement en écrivant à l'adresse mail suivante : clementine.nebouy@adac.asso.fr



Par ailleurs, nous veillons à ce que les locaux où sont dispensées nos actions de formation soient accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Modalités et délai d'inscription

Le bulletin de préinscription (téléchargeable depuis l'onglet ci-dessous) est à renvoyer au plus tard un mois avant le début de la formation à l'adresse mail > formation@adac.asso.fr.

L'inscription ne sera effective qu'à réception d'une confirmation de notre part, après validation de votre demande.

L'ADAC se réserve le droit de proposer la formation en distanciel ou sur une seconde date en cas d'un nombre insuffisant d'inscriptions. Si le nombre de préinscrits dépasse la capacité d'accueil, une seconde date sera proposée aux dernières personnes préinscrites.

Dates	1 jour sur 2025	Avis des participants	
Tarif	240€ / participant pour 2024 (tarif à titre indicatif)	Changement dans pratique professionnelle	100%
Public concerné	Travailleurs sociaux		
Prérequis	Avoir suivi : Estime de soi - les fondamentaux		
Informations complémentaires	1 jour de formation en présentiel - Amiens		