

Le stress, un frein ou un atout pour la personne : Le prendre en compte dans l'accompagnement

REF : ES 05

Contexte

Le stress touche tout le monde dans sa vie quotidienne pourtant chacun le vit différemment. Qu'entend-on par stress ? Est-ce un frein, est-ce un atout ?

Quand le stress ressenti vient se rajouter aux problématiques initiales de la personne accompagnée cela peut parfois limiter la mise en action, la mise en mouvement voire l'implication et le pouvoir d'agir et ainsi faire se dégrader des situations. De plus, cela peut engendrer une perte de confiance en soi, d'estime de soi et des difficultés relationnelles.

Cette formation vise à donner des informations sur la thématique du stress afin de pouvoir en parler plus aisément avec le public lors des accompagnements individuels et collectifs mais aussi sur le thématique de l'estime de soi, de la communication.

Objectifs de la formation

- Comprendre le mécanisme du stress
- Connaître les conséquences du stress à court, moyen ou long terme
- Découvrir les agents stresseurs
- Connaître les compétences psycho-sociales de l'OMS et plus particulièrement ceux appropriés à la thématique
- Connaître les définitions « d'image de soi, d'estime de soi »
- Découvrir des outils et postures qui permettent de développer l'image de la personne accompagnée, de faciliter le pouvoir d'agir
- Connaître les différentes stratégies pour appréhender le stress
- Se questionner et avoir des repères pour parler de la thématique avec le public
- Adapter la thématique au public concerné par le stagiaire pour des accompagnements individuels et/ou actions collectives

Le programme de formation

- Définition du stress
- Découvrir les mécanismes du stress dans l'organisme et les symptômes associés
- Analyse du facteur stress : élément et impact dans le jeu des relations sociales, de l'estime de soi, de la santé
- Repérer ses agents stresseurs
- Repérer les caractéristiques objectives et subjectives
- Rechercher les articulations entre stress et estime de soi ; stress et communication
- Savoir définir estime de soi, image de soi et pouvoir expliquer ces définitions au public
- Identifier l'importance des signes de reconnaissance qui influent l'image de soi
- Analyser les éléments qui entrent en compte dans la démarche de valorisation de la personne accompagnée
- Approche des compétences psycho-sociales et plus particulièrement celles en lien avec les relation/communication (verbale et non verbale)
- Savoir en parler avec le public
- Découvrir des ressources et stratégies pour appréhender le stress

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

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 | 12 mars 2025 | Avis des participants | |
| Tarif | 255 € | Changement dans pratique professionnelle | 100% |
| Public concerné | Travailleurs sociaux | |  Fiche de pré inscription |
| Prérequis | Avoir suivi : Estime de soi - les fondamentaux | |  CGV |
| Informations complémentaires | En présentiel - Paris | | |