En présentiel

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

REF : ES05

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 initiaux 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
- Connaitre 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 contenu de la formation

- Définition du stress
- Mécanismes du stress dans l'organisme et les symptômes associés
- Analyse des facteurs stress : élément et impact dans le jeu des relations sociales, de l'estime de soi, de la santé
- Les agents stresseurs
- Les caractéristiques objectives et subjectives
- 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 pratiques
- Co-construction de mémo points de repères
- Etudes de situations professionnelles

✓Un appui de consolidation est offert aux participants qui le souhaitent, pour une mise en œuvre des acquis, sur une période de 6 mois après la fin de l'action de formation.
✓ Remise d'un dossier (papier ou en ligne) comportant les données techniques abordées pendant la formation des schémas récapitulatifs, les notes de chacun.

Modalités d'évaluation des objectifs de formation

- Auto-évaluation en début et fin de formation
- Evaluation en cours de formation permettant d'apprécier la progression (évaluation formative),
- Evaluation à chaud de la satisfaction des stagiaires
- Evaluation à froid, réalisée dans un délai maximal de 6 mois après la formation, auprès du stagiaire et auprès de l'employeur

✓ Participe au processus d'amélioration continue de nos formations
✓ Remise d'une attestation de formation

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	20 juin 2025 21 novembre 2025
Tarif	280 € / participant
Public concerné	Travailleurs sociaux
Prérequis	Aucun
Informations complémentaires	1 journée de 7h - En présentiel – Amiens

Fiche de préinscription Conditions Générales de Vente