

P.15b Parcours de spécialisation

Développement des aptitudes relationnelles et professionnelles

Option ADVD

OBJECTIFS DU PARCOURS

Savoir s'adapter, communiquer et gérer sa vie professionnelle d'une façon efficace

 119 heures

 Remise d'une Attestation de spécialisation

MODULES THÉMATIQUES

MICIP21 : Communication interpersonnelle

Objectifs du module : À l'issue de la formation le stagiaire sera en mesure d'adapter sa communication verbale et non verbale à tout type d'interlocuteur, dans le cadre professionnel, de prévenir les situations de conflits et ainsi améliorer la qualité de ses relations professionnelles

Durée : 14 heures - 2 jours

Public : SPE, ASSMAT, DE, Autre public

Eligibilité : PDC

PACRPD21 : La communication et la relation d'aide avec une personne en situation de dépendance

Objectifs du module : À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de développer ses capacités relationnelles et ses capacités d'écoute et ainsi d'adapter sa communication à la personne pour favoriser son autonomie, l'expression de ses choix et de ses souhaits

Durée : 21 heures - 3 jours

Public : SPE, DE, Autre public

Eligibilité : PDC

PASDPD21 : Accompagner et prévenir les situations difficiles avec une personne en situation de dépendance

Objectifs du module : À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de prévenir, de désamorcer ou de faire face à une situation difficile en adaptant ses stratégies d'accompagnement et de communication pour réagir de manière appropriée aux situations rencontrées

Durée : 14 heures - 2 jours

Public : SPE, DE, Autre public

Eligibilité : PDC

PABEPD21 : Favoriser le bien-être et l'estime de soi d'une personne en situation de dépendance

Objectif du module : A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de proposer des soins esthétiques et de bien-être adaptés à la personne, à ses choix et pathologies

Durée : 14 heures - 2 jours

Public : SPE, DE, Autre public

Eligibilité : PDC

PAPBPD21 : Développer ses pratiques bientraitantes auprès d'une personne en situation de dépendance

Objectif du module : À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de développer des pratiques bientraitantes en adéquation avec le cadre réglementaire en vigueur et de réagir de manière adaptée face à une situation de maltraitance

Durée : 14 heures - 2 jours

Public : SPE, DE, Autre public

Eligibilité : PDC

IDAFAD21 : Aidant familial salarié auprès d'un adulte dépendant

Objectif du module : À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure d'assurer son rôle de proche aidant tout en préservant la relation qui le lie à la personne en situation de dépendance

Durée : 14 heures - 2 jours

Public : SPE, DE, Autre public

Eligibilité : PDC

IDPSSE21 : Prendre soin de soi et prévenir l'épuisement professionnel

Objectif du module : À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de préserver son bien-être et sa santé au travail par une attention à soi et par la mise en place d'actions de prévention de l'épuisement professionnel

Durée : 14 heures - 2 jours

Public : SPE, DE, Autre public

Eligibilité : PDC

MISSP21 : Gérer son stress en situation professionnelle

Objectif du module : À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de gérer au quotidien les influences de son stress sur son activité professionnelle et ainsi proposer un accompagnement de qualité

Durée : 14 heures - 2 jours

Public : SPE, ASSMAT, DE, Autre public

Eligibilité : PDC



OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation le stagiaire sera en mesure d'adapter sa communication verbale et non-verbale à tout type d'interlocuteur, dans le cadre professionnel, de prévenir les situations de conflits et ainsi améliorer la qualité de ses relations professionnelles



PROGRAMME DE FORMATION

Le schéma de communication
Le cadre de référence, la perception et les a priori
Les différents modes de communication : verbal, non verbal, para verbal
Les filtres et les parasites de la communication interpersonnelle
Les notions de faits, opinions, jugements
Les différents types de questionnements et leurs objectifs
La notion d'empathie
La communication non violente

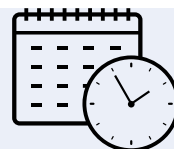


COMPÉTENCES VISÉES

Repérer son propre style de communication et son cadre de référence.
Utiliser un vocabulaire neutre et objectif
Mettre en place les bonnes conditions pour une communication optimale.
Mettre en pratique les techniques de communication : écoute active, reformulation, questionnement
Utiliser les modulations et poser sa voix
Maîtriser sa communication non-verbale et para-verbale : gestuelle, expressions, modulations de la voix et débit de paroles
Identifier et s'adapter aux émotions de son interlocuteur
Développer une argumentation
Comprendre les mécanismes d'un conflit et utiliser les méthodes appropriées de résolution de conflit
Conclure une situation de conflit

CALENDRIER

De 9h00 à 17h00



Programmation à venir

PUBLIC

Salarié du particulier employeur (SPE)
Assistant maternel (ASSMAT)
Demandeur d'emploi (DE)
Autre public

PRÉREQUIS

Maîtriser les savoirs de base
(Lire, écrire, compter)

DURÉE

14 heures - 2 jours

EFFECTIF

12 apprenants

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Présentiel / Téléformation

DÉLAI DE MISE EN PLACE DU PROJET INDIVIDUEL DE FORMATION

Co-construction selon les modalités du financement (nous contacter)

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposé, cas pratiques, exercices guidés, vidéos pédagogiques, mises en situation

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES ET MATÉRIEL UTILISÉ

Kits pédagogiques
Supports interactifs
Outils multimédias

MODALITÉS ET DÉLAIS D'INSCRIPTION

Consultez notre site internet, rubrique : Formation continue

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation formative tout au long du stage

TARIF

280 Euros TTC

FINANCEMENT

PDC : pris en charge pour les SPE et ASSMAT
Autres (Nous contacter)

LIEUX DE LA FORMATION

Nice - Toulon
Départements : 04, 05, 13, 83 et 84

FRAIS DE DOSSIER ET D'INSCRIPTION

Gratuit

NOS LOCAUX

Au cœur de la ville à proximité des moyens de transport
Dans le cas où vous seriez en situation de handicap, contactez notre référent :
referent.handicap@aritasgroupe.fr



Contact Inscription Nice

10 bis, rue de Rivoli
06000 NICE
Tel. 04.89.08.16.55.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr

Contact Inscription Toulon

167, avenue Vauban
83000 TOULON
Tél. 04.94.63.07.89.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr



OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de développer ses capacités relationnelles et ses capacités d'écoute et ainsi d'adapter sa communication à la personne pour favoriser son autonomie, l'expression de ses choix et de ses souhaits



PROGRAMME DE FORMATION

Les besoins fondamentaux

Les notions de dépendance, d'autonomie, de perte d'autonomie et leurs répercussions sur la personne accompagnée

La relation d'aide : définition, enjeux et principes

La communication verbale, non verbale, para-verbale

La démarche de bientraitance dans la relation d'aide

Les difficultés de communication engendrées par certains handicaps ou pathologies

Le rôle de l'assistant de vie dans le maintien de l'autonomie de la personne

La dimension affective de l'accompagnement, la question de la distance professionnelle et les risques psychosociaux

La communication et la relation avec la famille ou les proches aidants



COMPÉTENCES VISÉES

Utiliser les techniques de communication adaptées : l'écoute active, le questionnement et la reformulation

Utiliser des moyens de communication adaptés en cas de communication altérée afin de faciliter les échanges

Adopter des attitudes et un langage adapté à la situation

Faire participer la personne aux activités quotidiennes en s'appuyant sur ses potentialités et ses centres d'intérêt

Échanger régulièrement avec les aidants pour renforcer le lien de confiance et assurer la continuité de l'accompagnement de la personne

Développer une démarche de réflexion et de questionnement sur ses pratiques professionnelles en vue de les ajuster et de les améliorer en continu

CALENDRIER

De 9h00 à 17h00



Programmation à venir

PUBLIC

Salarié du particulier employeur (SPE)

Demandeur d'emploi (DE)

Autre public

PRÉREQUIS

Maîtriser les savoirs de base

(Lire, écrire, compter)

DURÉE

21 heures - 3 jours

EFFECTIF

12 apprenants

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Présentiel / Téléformation

DÉLAI DE MISE EN PLACE DU PROJET INDIVIDUEL DE FORMATION

Co-construction selon les modalités
du financement (nous contacter)

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposé, cas pratiques, exercices guidés,
vidéos pédagogiques, mises en situation,
création d'outils

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES ET MATÉRIEL UTILISÉ

Kits pédagogiques

Supports interactifs

Outils multimédias

MODALITÉS ET DÉLAIS D'INSCRIPTION

Consultez notre site internet, rubrique :
Formation continue

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation formative tout au long du stage

TARIF

420 Euros TTC

FINANCEMENT

PDC : pris en charge pour les SPE

Autres (Nous contacter)

LIEUX DE LA FORMATION

Nice - Toulon

Départements : 04, 05, 13, 83 et 84

FRAIS DE DOSSIER ET D'INSCRIPTION

Gratuit

NOS LOCAUX

Au cœur de la ville à proximité des moyens
de transport

Dans le cas où vous seriez en situation
de handicap, contactez notre référent :

referent.handicap@aritasgroupe.fr



Contact Inscription Nice

10 bis, rue de Rivoli
06000 NICE
Tel. 04.89.08.16.55.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr

Contact Inscription Toulon

167, avenue Vauban
83000 TOULON
Tél. 04.94.63.07.89.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr



OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de prévenir, de désamorcer ou de faire face à une situation difficile en adaptant ses stratégies d'accompagnement et de communication pour réagir de manière appropriée aux situations rencontrées



PROGRAMME DE FORMATION

Les notions d'autonomie / de dépendance et les conséquences psychologiques de la perte d'autonomie
Les mécanismes de défense
Les comportements-problèmes et les troubles du comportement : définitions et principales manifestations
Le rôle et les limites professionnelles de l'assistant de vie dans la relation d'aide
L'attachement et les liens affectifs de la personne avec la famille, avec le professionnel
Les principes fondamentaux de la bientraitance, de la relation d'aide et les recommandations de bonnes pratiques de la HAS et de l'ANESM
Les fondamentaux de la communication interpersonnelle : l'écoute active, le questionnement et la reformulation
Les éléments de perturbation et de facilitation de la communication et les attitudes favorisant le dialogue
Le partenariat proches aidants - professionnels et le travail en équipe : observation, coordination, partage d'informations, alerte



COMPÉTENCES VISÉES

Analyser l'impact de la pathologie, du trouble ou de la déficience sur la vie quotidienne de la personne
Repérer les signes d'un comportement-problème ou d'un trouble du comportement afin d'agir en conséquence
Adopter un comportement et une communication appropriés pour désamorcer, apaiser ou faire face à une situation de crise
Repérer les sources de tensions, d'anxiété ou de comportements agressifs afin d'agir en conséquence
Repérer les signes précurseurs d'une crise et les situations déclenchant l'agressivité afin d'agir en conséquence
Proposer et mettre en place des repères fixes, réguliers et rassurants
Assurer par différents canaux de communication la transmission des informations aux interlocuteurs appropriés
Resituer et réexpliquer sa mission suite à une demande inappropriée en orientant vers les professionnels compétents
Développer une démarche de réflexion et de questionnement sur ses pratiques pour les ajuster et les améliorer

CALENDRIER

De 9h00 à 17h00

Programmation à venir



PUBLIC

Salarié du particulier employeur (SPE)
Demandeur d'emploi (DE)
Autre public

PRÉREQUIS

Maîtriser les savoirs de base
(Lire, écrire, compter)

DURÉE

14 heures - 2 jours

EFFECTIF

12 apprenants

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Présentiel / Téléformation

DÉLAI DE MISE EN PLACE DU PROJET INDIVIDUEL DE FORMATION

Co-construction selon les modalités
du financement (nous contacter)

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposé, cas pratiques, exercices guidés,
vidéos pédagogiques, mises en situation,
création d'outils

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES ET MATÉRIEL UTILISÉ

Kits pédagogiques
Supports interactifs
Outils multimédias

MODALITÉS ET DÉLAIS D'INSCRIPTION

Consultez notre site internet, rubrique :
Formation continue

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation formative tout au long du stage

TARIF

280 Euros TTC

FINANCEMENT

PDC : pris en charge pour les SPE
Autres (Nous contacter)

LIEUX DE LA FORMATION

Nice - Toulon
Départements : 04, 05, 13, 83 et 84

FRAIS DE DOSSIER ET D'INSCRIPTION

Gratuit

NOS LOCAUX

Au cœur de la ville à proximité des moyens
de transport
Dans le cas où vous seriez en situation
de handicap, contactez notre référent :
referent.handicap@aritasgroupe.fr



Contact Inscription Nice

10 bis, rue de Rivoli
06000 NICE
Tél. 04.89.08.16.55.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr

Contact Inscription Toulon

167, avenue Vauban
83000 TOULON
Tél. 04.94.63.07.89.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr

PABEPD21

Parcours de spécialisation
P15.b

Favoriser le bien-être et l'estime de soi d'une personne en situation de dépendance



OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de proposer des soins esthétiques et de bien-être adaptés à la personne, à ses choix et pathologies



PROGRAMME DE FORMATION

L'estime de soi, l'image de soi et les conséquences psychologiques de la perte d'autonomie
Les limites de l'intervention de l'assistant de vie dans l'accompagnement au bien-être et aux soins esthétiques
Les ressources, associations et structures de soins socio-esthétiques
Les différents types de cosmétiques
Les allergènes et les risques



COMPÉTENCES VISÉES

Recueillir les souhaits, habitudes et préférences de la personne concernant son bien-être et ses habitudes esthétiques.
Repérer les signes de « laisser-aller » et de perte d'estime de soi
Valoriser les bienfaits des soins de bien-être et esthétiques auprès de la personne accompagnée
Intégrer le bien-être au projet personnalisé en fonction des informations recueillies
Intégrer les pratiques bienveillantes aux actes esthétiques et de bien-être
Proposer les actions appropriées et solliciter un professionnel si besoin avec l'accord de la personne
Accompagner et conseiller sur les soins esthétiques du quotidien : coiffage, maquillage, épilation, soins pour la peau
Identifier les risques et sensibiliser la personne en cas d'usages inappropriés voire risqués de certains produits
Solliciter la personne lors de l'habillage et des soins, la stimuler et la faire participer
Utiliser des gestes apaisants et rassurants

PUBLIC

Salarié du particulier employeur (SPE)
Demandeur d'emploi (DE)
Autre public

PRÉREQUIS

Maîtriser les savoirs de base
(Lire, écrire, compter)

DURÉE

14 heures - 2 jours

EFFECTIF

12 apprenants

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Présentiel / Téléformation

DÉLAI DE MISE EN PLACE DU PROJET INDIVIDUEL DE FORMATION

Co-construction selon les modalités
du financement (nous contacter)

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposé, cas pratiques, exercices guidés,
vidéos pédagogiques, mises en situation

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES ET MATÉRIEL UTILISÉ

Kits pédagogiques
Supports interactifs
Outils multimédias

MODALITÉS ET DÉLAIS D'INSCRIPTION

Consultez notre site internet, rubrique :
Formation continue

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation formative tout au long du stage

TARIF

280 Euros TTC

FINANCEMENT

PDC : pris en charge pour les SPE
Autres (Nous contacter)

LIEUX DE LA FORMATION

Nice - Toulon
Départements : 04, 05, 13, 83 et 84

FRAIS DE DOSSIER ET D'INSCRIPTION

Gratuit

NOS LOCAUX

Au cœur de la ville à proximité des moyens
de transport
Dans le cas où vous seriez en situation
de handicap, contactez notre référent :
referent.handicap@aritasgroupe.fr



CALENDRIER

De 9h00 à 17h00

Programmation à venir



Contact Inscription Nice

10 bis, rue de Rivoli
06000 NICE
Tél. 04.89.08.16.55.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr

Contact Inscription Toulon

167, avenue Vauban
83000 TOULON
Tél. 04.94.63.07.89.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr



OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de développer des pratiques bientraitantes en adéquation avec le cadre réglementaire en vigueur et de réagir de manière adaptée face à une situation de maltraitance



PROGRAMME DE FORMATION

L'autonomie, la dépendance et la perte d'autonomie : définitions et enjeux
Le concept de bientraitance, sa définition et son évolution
Le cadre réglementaire en vigueur et les recommandations de l'ANESM et de l'HAS en matière de bientraitance
Les principes fondamentaux d'une démarche bientraitante
Les postures et les attitudes favorisant la bientraitance
Les spécificités du travail à domicile
La confrontation quotidienne à la maladie ou au handicap et les risques psychosociaux
La maltraitance : ses formes et ses signes, les facteurs de risque, le cadre juridique et les moyens d'action



COMPÉTENCES VISÉES

Intégrer les principes de la bientraitance et de la relation d'aide à son projet d'accompagnement personnalisé
Développer une démarche de réflexion et de questionnement afin d'améliorer ses pratiques bientraitantes
Elaborer une charte de la bientraitance des personnes en situation de dépendance accompagnées à leur domicile
Mettre en place un environnement et des actions favorisant la libre adhésion de la personne à la démarche d'accompagnement, son autonomie et l'expression de ses choix ou de ses souhaits
Ajuster en continu ses pratiques et les modalités d'accompagnement dans le respect des rythmes, des besoins et des souhaits de la personne
Mettre en place des actions permettant de se préserver face au risque d'épuisement professionnel et à des situations à forte charge émotionnelle
Agir de manière appropriée face à une situation préoccupante ou à une situation de maltraitance avérée

PUBLIC

Salarié du particulier employeur (SPE)
Demandeur d'emploi (DE)
Autre public

PRÉREQUIS

Maîtriser les savoirs de base
(Lire, écrire, compter)

DURÉE

14 heures - 2 jours

EFFECTIF

12 apprenants

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Présentiel / Téléformation

DÉLAI DE MISE EN PLACE DU PROJET INDIVIDUEL DE FORMATION

Co-construction selon les modalités
du financement (nous contacter)

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposé, cas pratiques, exercices guidés,
vidéos pédagogiques, mises en situation,
création d'outils

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES ET MATÉRIEL UTILISÉ

Kits pédagogiques
Supports interactifs
Outils multimédias

MODALITÉS ET DÉLAIS D'INSCRIPTION

Consultez notre site internet, rubrique :
Formation continue

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation formative tout au long du stage

TARIF

280 Euros TTC

FINANCEMENT

PDC : pris en charge pour les SPE
Autres (Nous contacter)

LIEUX DE LA FORMATION

Nice - Toulon
Départements : 04, 05, 13, 83 et 84

FRAIS DE DOSSIER ET D'INSCRIPTION

Gratuit

NOS LOCAUX

Au cœur de la ville à proximité des moyens
de transport

Dans le cas où vous seriez en situation
de handicap, contactez notre référent :

referent.handicap@aritasgroupe.fr



CALENDRIER

De 9h00 à 17h00



Programmation à venir

Contact Inscription Nice

10 bis, rue de Rivoli
06000 NICE
Tél. 04.89.08.16.55.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr

Contact Inscription Toulon

167, avenue Vauban
83000 TOULON
Tél. 04.94.63.07.89.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr



OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure d'assurer son rôle de proche aidant tout en préservant la relation qui le lie à la personne en situation de dépendance



PROGRAMME DE FORMATION

Définition du proche aidant et législation en vigueur
Le rôle et les limites d'intervention d'un aidant salarié
Les types d'aides possibles pour un proche aidant
Les différents statuts des aidants
Espace de travail - espace de vie privée
La dimension affective et émotionnelle du rôle de l'aidant
Les risques et facteurs d'épuisement de l'aidant
Le droit au répit et les lieux ressources pour un proche aidant
Droit du travail et droits de la formation pour un proche aidant



COMPÉTENCES VISÉES

Déterminer son rôle d'aidant en concertation avec le proche en situation de dépendance
Repérer ses besoins et ses limites de son rôle d'aidant
Adopter une communication et une attitude permettant de préserver la relation avec la personne aidée
Instaurer des rituels et/ou des repères permettant d'organiser les différents temps d'accompagnement et les temps personnels
Repérer son activité professionnelle et ses limites et se situer par rapport aux autres membres de la famille et aux autres intervenants
Travailler en relation avec les différents intervenants au domicile
Solliciter les aides financières et les dispositifs de soutien
Identifier les tâches à déléguer
Adapter sa communication avec la personne aidée
Identifier ses besoins de professionnalisation pour développer ses compétences

CALENDRIER

De 9h00 à 17h00



Programmation à venir

PUBLIC

Salarié du particulier employeur (SPE)
Demandeur d'emploi (DE)
Autre public

PRÉREQUIS

Maîtriser les savoirs de base
(Lire, écrire, compter)

DURÉE

14 heures - 2 jours

EFFECTIF

12 apprenants

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Présentiel / Téléformation

DÉLAI DE MISE EN PLACE DU PROJET INDIVIDUEL DE FORMATION

Co-construction selon les modalités
du financement (nous contacter)

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposé, cas pratiques, exercices guidés,
vidéos pédagogiques, mises en situation,
création d'outils

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES ET MATÉRIEL UTILISÉ

Kits pédagogiques
Supports interactifs
Outils multimédias

MODALITÉS ET DÉLAIS D'INSCRIPTION

Consultez notre site internet, rubrique :
Formation continue

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation formative tout au long du stage

TARIF

280 Euros TTC

FINANCEMENT

PDC : pris en charge pour les SPE
Autres (Nous contacter)

LIEUX DE LA FORMATION

Nice - Toulon
Départements : 04, 05, 13, 83 et 84

FRAIS DE DOSSIER ET D'INSCRIPTION

Gratuit

NOS LOCAUX

Au cœur de la ville à proximité des moyens
de transport

Dans le cas où vous seriez en situation
de handicap, contactez notre référent :

referent.handicap@aritasgroupe.fr



Contact Inscription Nice

10 bis, rue de Rivoli
06000 NICE
Tel. 04.89.08.16.55.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr

Contact Inscription Toulon

167, avenue Vauban
83000 TOULON
Tél. 04.94.63.07.89.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr



OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de préserver son bien-être et sa santé au travail par une attention à soi et par la mise en place d'actions de prévention de l'épuisement professionnel



PROGRAMME DE FORMATION

Le concept d'épuisement professionnel : causes, symptômes et différentes étapes
Les particularités du travail à domicile et les risques professionnels
La charge mentale et émotionnelle dans l'accompagnement et/ou relation d'aide
Les conséquences d'un épuisement professionnel
Le lâcher-prise et l'écoute de soi
L'approche chronobiologique : les rythmes biologiques
La gestion de son temps
Les ressources et dispositifs d'accompagnement et de soutien dans la gestion de son activité professionnelle comme les RAVie et les RAM



COMPÉTENCES VISÉES

Repérer les risques liés à son activité professionnelle par une approche réflexive
Organiser son travail en planifiant les différentes tâches
Développer l'affirmation de soi dans ses relations professionnelles
Concilier ses contraintes professionnelles et son équilibre physiologique
Limiter l'impact de ses réactions émotionnelles sur son activité professionnelle en les anticipant et les régulant
Intégrer à son quotidien des techniques et rituels favorisant la détente et la décontraction
Amorcer et développer une réflexion individuelle sur sa pratique professionnelle
S'inscrire dans un réseau d'écoute et de soutien en se rapprochant des personnes ressources

PUBLIC

Salarié du particulier employeur (SPE)
Demandeur d'emploi (DE)
Autre public

PRÉREQUIS

Maîtriser les savoirs de base
(Lire, écrire, compter)

DURÉE

14 heures - 2 jours

EFFECTIF

12 apprenants

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Présentiel / Téléformation

DÉLAI DE MISE EN PLACE DU PROJET INDIVIDUEL DE FORMATION

Co-construction selon les modalités
du financement (nous contacter)

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposé, cas pratiques, exercices guidés,
vidéos pédagogiques, mises en situation

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

ET MATÉRIEL UTILISÉ

Kits pédagogiques
Supports interactifs
Outils multimédias

MODALITÉS ET DÉLAIS D'INSCRIPTION

Consultez notre site internet, rubrique :
Formation continue

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation formative tout au long du stage

TARIF

280 Euros TTC

FINANCEMENT

PDC : pris en charge pour les SPE
Autres (Nous contacter)

LIEUX DE LA FORMATION

Nice - Toulon
Départements : 04, 05, 13, 83 et 84

FRAIS DE DOSSIER ET D'INSCRIPTION

Gratuit

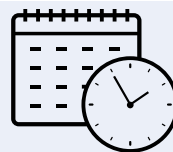
NOS LOCAUX

Au cœur de la ville à proximité des moyens
de transport
Dans le cas où vous seriez en situation
de handicap, contactez notre référent :
referent.handicap@aritasgroupe.fr



CALENDRIER

De 9h00 à 17h00



Programmation à venir

Contact Inscription Nice

10 bis, rue de Rivoli
06000 NICE
Tel. 04.89.08.16.55.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr

Contact Inscription Toulon

167, avenue Vauban
83000 TOULON
Tél. 04.94.63.07.89.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr



OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de gérer au quotidien les influences de son stress sur son activité professionnelle et ainsi proposer un accompagnement de qualité



PROGRAMME DE FORMATION

La définition du stress, les différents types de stress et les mécanismes associés
Les différents états du stress, ses causes et ses conséquences
Les facteurs et modérateurs de stress
Le stress en situation professionnelle : impacts sur l'accompagnement et sur sa qualité
La communication bienveillante
Les mécanismes de défense et d'adaptation face au stress
Les différentes techniques de relaxation



COMPÉTENCES VISÉES

Repérer et analyser les mécanismes physiologiques et psychologiques de son stress
Repérer les situations professionnelles de stress à fort impact émotionnel
Analyser les sources de son stress et leurs impacts en situation professionnelle
Connaître ses besoins pour mieux anticiper les situations de stress
Mettre en place ses propres stratégies pour surmonter une situation de stress
Mettre en pratique des techniques de relaxation utilisables au quotidien
Intégrer dans son quotidien professionnel des rituels de relaxation

PUBLIC

Salarié du particulier employeur (SPE)
Assistant maternel (ASSMAT)
Demandeur d'emploi (DE)
Autre public

PRÉREQUIS

Maîtriser les savoirs de base
(Lire, écrire, compter)

DURÉE

14 heures - 2 jours

EFFECTIF

12 apprenants

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Présentiel / Téléformation

DÉLAI DE MISE EN PLACE DU PROJET INDIVIDUEL DE FORMATION

Co-construction selon les modalités
du financement (nous contacter)

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposé, cas pratiques, exercices guidés,
vidéos pédagogiques, mises en situation

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES ET MATÉRIEL UTILISÉ

Kits pédagogiques
Supports interactifs
Outils multimédias

MODALITÉS ET DÉLAIS D'INSCRIPTION

Consultez notre site internet, rubrique :
Formation continue

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation formative tout au long du stage

TARIF

280 Euros TTC

FINANCEMENT

PDC : pris en charge pour les SPE
Autres (Nous contacter)

LIEUX DE LA FORMATION

Nice - Toulon
Départements : 04, 05, 13, 83 et 84

FRAIS DE DOSSIER ET D'INSCRIPTION

Gratuit

NOS LOCAUX

Au cœur de la ville à proximité des moyens
de transport

Dans le cas où vous seriez en situation
de handicap, contactez notre référent :

referent.handicap@aritasgroupe.fr



CALENDRIER

De 9h00 à 17h00



Programmation à venir

Contact Inscription Nice

10 bis, rue de Rivoli
06000 NICE
Tel. 04.89.08.16.55.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr

Contact Inscription Toulon

167, avenue Vauban
83000 TOULON
Tél. 04.94.63.07.89.
contact@aritas-sud.fr
www.aritasgroupe.fr