


# Empathie et bienveillance - Communication et soin dans la relation d'aide - Option ADVD

*Communiquer avec bienveillance : Relier et respecter pour un soin empathique*

## PARCOURS DE SPÉCIALISATION N°15.B

 119 heures

 Remise d'une Attestation de spécialisation

## MODULES

### Communication interpersonnelle

Réf: MICIP21

**Objectifs du module :** À l'issue de la formation l'apprenant 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

**Module éligible aux financements :** PDC

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

Réf: PACRPD21

**Objectifs du module :** À l'issue de la formation, l'apprenant 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

**Module éligible aux financements :** PDC

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

Réf: PASDPD21

**Objectifs du module :** À l'issue de la formation, l'apprenant 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

**Module éligible aux financements :** PDC

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

Réf: PABEPD21

**Objectif du module :** A l'issue de la formation, l'apprenant 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

**Module éligible aux financements :** PDC

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

Réf: PAPBPD21

**Objectif du module :** À l'issue de la formation, l'apprenant 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

**Module éligible aux financements :** PDC

### l'Aidant familial salarié auprès d'un adulte dépendant

Réf: DAFAD21

**Objectif du module :** À l'issue de la formation, l'apprenant 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

**Module éligible aux financements :** PDC

### Prendre soin de soi et prévenir l'épuisement professionnel

Réf: MIP SSE21

**Objectif du module :** À l'issue de la formation, l'apprenant 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, ASSMAT, Autre public

**Module éligible aux financements :** PDC

### Gérer son stress en situation professionnelle

Réf: MISSP21

**Objectif du module :** À l'issue de la formation, l'apprenant 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

**Module éligible aux financements :** PDC



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation l'apprenant 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

#### 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 de 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

PARIS - Ile de France - PACA

#### 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](mailto:referent.handicap@aritasgroupe.fr)



### CALENDRIER 2024



#### SITE NICE

samedi 20 avril 2024 au samedi 27 avril 2024 - **13h00 à 20h00**

dimanche 21 avril 2024 au dimanche 28 avril 2024 - **9h00 à 17h00**

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



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, l'apprenant 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 bienveillance 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

#### 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

PARIS - Ile de France - PACA

#### FRAIS DE DOSSIER ET D'INSCRIPTION

Gratuit

#### NOS LOCAUX

Au cœur de la ville à proximité des moyens  
de transport

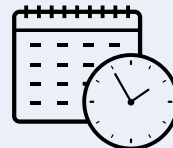
Dans le cas où vous seriez en situation  
de handicap, contactez notre référent :

[referent.handicap@aritasgroupe.fr](mailto:referent.handicap@aritasgroupe.fr)



### CALENDRIER 2024

Programmation à venir





### OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, l'apprenant 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 2024

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

PARIS - Ile de France - PACA

#### 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](mailto:referent.handicap@aritasgroupe.fr)





### OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, l'apprenant 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

PARIS - Ile de France - PACA

#### 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](mailto:referent.handicap@aritasgroupe.fr)



### CALENDRIER 2024

Programmation à venir





### OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, l'apprenant 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

PARIS - Ile de France - PACA

#### 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](mailto:referent.handicap@aritasgroupe.fr)



### CALENDRIER 2024

Programmation à venir





### OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, l'apprenant 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

#### 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

PARIS - Ile de France - PACA

#### 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](mailto:referent.handicap@aritasgroupe.fr)



### CALENDRIER 2024



#### SITE NICE

samedi 6 avril 2024 au samedi 13 avril 2024 - 13h00 à 20h00  
dimanche 7 avril 2024 au dimanche 14 avril 2024 - 9h00 à 17h00



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, l'apprenant 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)  
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

PARIS - Ile de France - PACA

#### 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](mailto:referent.handicap@aritasgroupe.fr)



### CALENDRIER 2024

Programmation à venir







### OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, l'apprenant 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

PARIS - Ile de France - PACA

#### 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](mailto:referent.handicap@aritasgroupe.fr)



### CALENDRIER 2024

Programmation à venir

