

PROGRAMME DE FORMATION

Vaincre le stress, l'anxiété et les états dépressifs par la mobilisation des ressources intérieures - Niveau I

Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00
Mail : inscription@cerf.fr

Durée

5.00 jour(s)
35:00 heures

Public

Tout personnel paramédical, social, éducatif et des collectivités susceptibles de mettre en oeuvre des actions de prévention et de gestion des situations de stress auprès des équipes particulièrement exposées ou des patients/usagers.

Participants

Mini : 6 p. Maxi : 14 p.

Objectifs de la formation

Identifier les mécanismes physiologiques du stress et ses effets sur la santé

Expliquer les processus psychologiques entraînant des troubles émotionnels et des difficultés d'adaptations aux situations anxiogènes.

Utiliser les ressources intérieures mobilisables pour mettre en place des actions de prévention et de gestion de ces situations auprès des équipes ou des patients/usagers.

Programme

Définition du stress, de l'anxiété et de l'angoisse.

La dépression, le burn out et les troubles émotionnels :

- Les mécanismes neuroendocriniens à l'origine du stress.

Les principaux conflits psychiques et blessures émotionnelles organisant la personnalité :

- Apprendre à développer l'estime de soi, la confiance. Guérir les blessures émotionnelles.

- Le lien entre le corps et la conscience.

La respiration consciente :

- Rôle physiologique de la respiration, le métabolisme de l'oxygène.

- Pratique de la respiration consciente au niveau du thorax, du plexus solaire et du bas ventre.

Les affirmations positives : une clé pour se débarrasser des pensées négatives.

La méditation :

- La méditation en pleine conscience de Jon Kabat Zinn - Protocole MBSR.

- Recherche scientifique et méditation : réduction du stress et de l'anxiété.

Les sons dans la régulation de l'humeur : musique, sons de la nature et émis par la voix.

Nutrition cérébrale active : les aliments à privilégier pour augmenter la concentration cérébrale en neuro transmetteurs impliqués dans la stabilité de l'humeur.

Méthodes et supports

Apports théoriques. Ateliers et exercices pratiques. Echanges

Prérequis

Aucun

Modalités de positionnement et d'évaluation :

- en amont de la formation un questionnaire de positionnement est adressé au futur stagiaire afin d'apprécier à la fois ses acquis, ses besoins et ses attentes ;
- au début de la formation, les réponses à ce questionnaire sont le point de départ d'un travail de mise en commun autour des pratiques et attentes des participants ;
- au cours de la formation, de nombreux exercices, études de cas ou mises en situations permettent aux apprenants d'assimiler les savoirs et savoir-faire et au formateur d'appréhender, à l'aide d'indicateurs, si ces savoirs et savoir-faire sont à la fois acquis (ou en cours d'acquisition) et correctement mis en œuvre par les personnes formées.
- en fin de formation les participants sont invités à compléter une fiche « évaluation » leur permettant d'exprimer leurs appréciations et de faire état de leurs acquis vis-à-vis de l'action de formation.

À l'issue de la formation, CERF FORMATION délivrera, en fonction notamment des retours sur l'évaluation des acquis, une attestation de fin de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Les aménagements du dispositif pédagogique utiles à la compensation du handicap seront étudiés sur demande par notre référent handicap (referenthandicap@cerf.fr), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.