

Gestion du stress et gestion émotionnelle

1 jour - 4 heures

Programme de formation

Public visé

- Aide-ménagères titres-services
- Aide-ménagères sociales
- Aide-familiales

Pré-requis

- Pas de prérequis pour participer à cette formation

Objectifs pédagogiques

L'apprenant sera capable d'établir les liens entre stress et émotion dans la relation professionnelle client/aide-ménagère/entreprise.

Objectifs :

L'apprenant sera capable de :

- Définir la notion de stress
- Comprendre les signaux physiques personnels du stress
- Comprendre les processus physiologiques du stress et ses conséquences sur la santé
- Comprendre le lien entre les émotions et le stress
- D'appliquer plusieurs techniques de gestion du stress

Description / Contenu

Programme :

- Définition du stress
- Processus du stress et conséquences
- Accueil des émotions
- Techniques de gestion du stress

Modalités pédagogiques

Méthodologie participative axée sur l'apprentissage théorique et des exercices collectifs et individuels.

- **Dialogue formatif**
- **Exercices pratiques**

Moyens et supports pédagogiques

- Support : **Carnet de formation**
- **Attestation** de participation

Modalités d'évaluation et de suivi

- Evaluation en fin de formation