Senior Care
PRENDRE SOIN DE NOS SENIORS

Développement personnel

Estime de soi :
Agir sur son stress et gérer ses émotions

Objectifs pédagogiques globales et ciblés

Développer la confiance en soi dans sa vie professionnelle. Comprendre son mode de fonctionnement pour le développer et l'appréhender autrement. Reconnaître ses propres limites, accéder à une "écoute active" et une relation "empathique".
Identifier ses propres résistances empêchant sa propre évolution personnelle et professionnelle. Faire face aux situations difficiles et conflictuelles.

Programme séquencé

1ière journée : L'estime de soi

Un point sur son niveau d'estime et de confiance en soi, et de l'impact sur notre quotidien

- Qu'est-ce que l'estime de soi?
- Les différents composants à activer pour accroître sa confiance en soi
- Les conséquences de l'estime de soi dans notre environnement

2ième journée : L'affirmation de soi et la gestion de ses émotions

- Faire le point sur ses réactions émotionnelles
- Savoir formuler mes "émotions propres"
- Identifier ses valeurs et les utiliser dans son environnement au quotidien
- Développer l'écoute éactive"

3ième journée : Gestion du Stress et Conflits

- Les différents stades d'évolution d'un conflit
- Savoir réagir face au conflit : préserver l'estime de soi, prévenir les comportements agressifs, utilisation de la communication non-violente
- L'importance de la relation "empathique"' et ses propres valeurs

Moyens pédagogiques

- Vidéoprojecteur et power point.
- Exercices pratiques.
- Mise en situation, jeux de rôle, etc.

Formateur(s)

- Praticien en psychothérapie relationnelle spécialisé en communication, membre du syndicat national des praticiens en psychothérapie.
- Formatrice spécialisée dans le secteur médico-social

Public ciblé

Tout secteur professionnel confondu

Pré-requis

Pas d'obligation de diplôme

Durée

3 journées de 7 heures (21heures au total)

Dispositif de suivi et de validation

Remise d'un fascicule de formation reprenant les points théoriques de la formation. La validation de la formation s'effectuera par la remise d'une attestation de formation à chaque participant

Date et lieu

En Inter : Le 27, 28 et 29 Octobre 2012

Lieu de formation :
"Respect et soins", 06270 Villeneuve-Loubet

En Intra : à convenir ensemble

TARIFS
à partir de :
Groupe : 2400€/ Individuel : 360€/3jours

TÉLÉCHARGEZ
la formation au format PDF
Pratique pour l'imprimer !

CONTACTEZ-NOUS
7/7j et 24/24h via notre formulaire
CLIQUEZ ICI !

APPELEZ-NOUS
au 06.51.31.07.37 & 09.53.27.17.86
Lundi au Vendredi | 9h-12h / 14h-17h30