

## STRESS ET EMOTIONS apaiser la personne aidée

*A partir d'une vision globale de l'être humain, développer ses capacités à apaiser les tensions, aider une personne à retrouver le calme, gérer un moment de stress.*

*Faciliter et développer une communication bienveillante : la reconnaissance et l'expression des besoins, des émotions de la personne aidée. Acquérir des outils pour désamorcer les crises.*

**Durée:** 21.00 heures (3.00 jours)

### Profils des stagiaires

- aides à domiciles intervenant chez des personnes âgées ou en situation de handicap

### Prérequis

- aucun

### Objectifs pédagogiques

- FAIRE FACE AU STRESS : Comprendre le stress et ses effets, savoir gérer ses propres tensions
- SE DETENDRE, APAISER, SECURISER : Acquérir des outils pour améliorer le bien être de la personne aidée, l'aider à s'apaiser. Savoir utiliser ces techniques dans son quotidien professionnel
- FAVORISER UNE COMMUNICATION BIENVEILLANTE : Découvrir l'importance des besoins et des émotions dans la communication, acquérir de nouvelles compétences dans l'accompagnement, dans une approche globale, respectueuse et bien traitante.

### Contenu de la formation

- jour 1 / FAIRE FACE AU STRESS :
  - Comprendre le phénomène du stress et son impact sur les différents niveaux de la personne (corps/physiologie, mental, émotionnel, relationnel, identitaire)
  - Expérimenter des outils de gestion du stress (respiration, exercices corporels et de relaxation) pour soi et pour la personne aidée
  - La respiration et la voix pour apaiser : apprendre à poser sa voix, s'exercer à guider la personne vers l'apaisement
- jour 2 / FAVORISER UNE COMMUNICATION BIENVEILLANTE ET EQUILIBREE:
  - Fonctions et expression des différentes émotions et des besoins
  - Des outils pour accompagner les émotions et les vécus intérieurs de la personne aidée, les émotions "difficiles" (inquiétudes, peur, colère, tristesse, période de deuil ...)
  - Le corps et son langage dans la communication et la relation d'aide au quotidien. Entrer en relation et apaiser par la posture, le regard, le geste. Distances physiques, messages non verbaux ...
  - Exercices et jeux de rôle pour une écoute active, une communication respectueuse et bienveillante
- jour 3 / RETOUR SUR EXPERIENCES
  - Retour des stagiaires sur les actions mises en place entre les sessions : échanges et ajustements possibles
  - Apport de techniques et exercices complémentaires en fonction des besoins repérés.

# Court'Echelle

11 rue du Béarn  
65700 SOMBRUN

Email: courtechelle@gmail.com

Tel: 0562960697 - 0630265389



## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Françoise Senmartin

Sophrologue, DU Communication et Gestion du Stress. Formatrice depuis 2008 en communication, techniques corporelles et relaxation, auprès de professionnels de divers secteurs (enfance, petite enfance, médico social, personnes âgées, handicap, ...)

### Moyens pédagogiques et techniques

- Notre méthode est tirée de l'expérience. Les apprenants vont découvrir tout au long de la formation différents outils qu'ils vont expérimenter, vivre. Nous nous appuyons sur les compétences de chacun afin qu'il puisse les valoriser.
- Alternance entre théorie et pratique
- Mises en situation, exercices pratiques et jeux de rôle
- Temps de réflexion, discussion, échanges
- En lien avec la situation professionnelle des stagiaires, mise en pratique entre les journées de formation
- Support pédagogique remis aux stagiaires lors de la formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation à froid et à chaud sur support numérique dédié à la formation.

**Association COURT'ECHELLE**

N°TVA intracommunautaire

FR88 449083609

SIRET 449 083 609 00015

APE 8559A

11 rue du Béarn  
65 700-Sombrun

05 62 96 06 97

@courtechelle@gmail.com

courtechelle-crea.com

**ORGANISME DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE** déclaré sous le n°73 65 00556 65.

Déclaration d'activité enregistré auprès du Préfet Région Occitanie. Ne vaut pas agrément de l'Etat.

Agrément Jeunesse et Education Populaire