

FICHE PRATIQUE

Confirmation d'inscription : est envoyée dès que l'inscription est enregistrée. Un mois avant le début du stage, chaque participant reçoit la convention et tous les renseignements pratiques.

Lieu : Salle Buro Club – 155-157 Cours Berriat – 38028 Grenoble Cedex 1

Horaires : A priori, de 9h à 18h tous les jours : voir lettre de confirmation

Prix (hors hébergement) : **420 €**. Possibilités d'arrangements financiers.

Hébergement : **tous nos stages sont sans hébergement**

Convention de Formation Professionnelle : sera établie au nom du participant ou de son établissement selon le cas.



Établissement :

Adresse de l'établissement :

.....

..... Tel :

Nom et fonction de la personne

Responsable dans l'établissement :

..... Tel :

Date et signature :

A renvoyer à :

REALITES

155-157 Cours Berriat
38028 GRENOBLE Cedex 1

Deux jours de formation

LES 11 – 12 MARS 2010

A Grenoble

**PRENDRE SOIN DE SOI,
POUR PRENDRE SOIN DE
L'AUTRE**

RÉALITÉS

Formation en Relations Humaines

155-157 Cours Berriat
38028 GRENOBLE Cedex 1
Tel : (33) 04 76 70 93 90

1400 Chemin de Moularès
34000 MONTPELLIER
Tel : (33) 04 67 13 29 61
Fax : (33) 04 67 64 39 21



Site : www.realites.fr

Mel : info@realites.fr

PROGRAMME

OBJECTIFS

- Mieux connaître sa réaction face au stress.
- Développer sa capacité à réguler le stress.
- Améliorer sa capacité à apporter un soutien psychologique sans être vulnérable.
- Mieux-être et efficacité professionnelle.
- Savoir combiner attitude relationnelle et affirmation de soi.
- Applications en situations difficiles.

THEMES ABORDES

Les besoins fondamentaux

- Rappel sur les besoins fondamentaux de l'homme à partir de la pyramide de Maslow

Le stress

- Définition du stress, le bon et le mauvais stress
- Mécanismes et manifestations physiologiques du stress : réactions hormonales, augmentation du rythme cardiaque, effets sur le système immunitaire, ...

Les facteurs de stress dans le milieu professionnel

- Facteurs liés au contenu même du travail
- Facteurs liés à l'organisation du travail
- Facteurs liés aux relations de travail
- Facteurs liés à l'environnement

l'épuisement professionnel (burn out)

- Connaître ce qui mène au burn out
- Savoir en dépister les signes

La prévention de l'épuisement professionnel par l'approche professionnelle.

Prendre soin du patient

- La dimension humaine au cours des soins :
- Notions de respect et d'acceptation inconditionnelle
- La communication avec le patient
- La relation à l'autre, la présence à l'autre :
- La relation d'aide, la relation éducative, la relation d'accompagnement
- La communication dans le soin et ses 3 piliers :
- Regard, parole, toucher- L'empathie- Le "savoir-être"

FORMATRICE : AURELIE DELOR

- Psychologue Clinicienne spécialisée en Gériatrie
- **DESS de Psychologie Clinique**, Nice (06)
- Obtention d'un **Master 2 option Recherche en Psychologie Clinique**, Grenoble (38).
- Psychologue en HEPAD depuis 2004

Champs de compétences :

- Soutien et action de formation pour les équipes, accompagnement des aidants, suivi individuel, (...)

REALITES est un Centre de Formation Professionnelle.

Numéro d'enregistrement auprès de la Préfecture de Rhône Alpes : 82 38 02158 38

Sarl au capital de 10'000 EUR. N°SIRET : 407 714 807 00077. Code APE : 8559A

Nous organisons également des stages *intra muros* :

- Demandez le CATALOGUE DE FORMATION 2010

Pour tout renseignement complémentaire :

- Appelez-nous au 04 76 70 93 90, du lundi au vendredi, de 9h à 16h



Bulletin d'inscription (à détacher et renvoyer)

Prénom et Nom : M / Mme / Mlle

Profession :

Adresse personnelle :

.....

..... Tel :

Je m'inscris au stage suivant :

Titre : "Prendre soin de soi, pour prendre soin de l'autre"

Dates : 11 – 12 mars 2010

Prise en charge financière (cocher la bonne mention) :

Personnelle : ci-joint un chèque d'arrhes de 150 €, non remboursables en cas de désistement moins de 15 jours avant le premier jour de formation.

Par mon établissement : ci-joint une attestation de prise en charge par l'établissement signée par le ou la responsable administratif. En cas de désistement moins de 15 jours avant le premier jour de formation, il sera néanmoins facturé la somme forfaitaire de 150 €.

T.S.V.P →