

Les acteurs de la formation

Le module « Gestion du stress » du parcours Savoir Seniors Santé est conçu, financé, coordonné et évalué par la Carsat Sud-Est dans les régions Paca et Corse. Ce module de formation s'appuie sur un partenariat local établi avec les structures accueillant les formations.

747 professionnels ont bénéficié d'un module du Parcours Savoir Senior Santé depuis septembre 2008. L'évaluation réalisée auprès des personnes participant aux ateliers indique des résultats positifs en termes de satisfaction (98,6%) et de bénéfices perçus.

Contacts pour l'inscription :

Patricia COULOMB
04 91 85 74 83
patricia.coulomb@carsat-sudest.fr

Guillaume BRICLOT
04 91 85 75 62
guillaume.briclot@carsat-sudest.fr

Carsat Sud-Est
35 rue George
13386 Marseille cedex 20

www.carsat-sudest.fr



DCG 04



Parcours

professionnalisation

Aides à domicile

Module « Gestion du stress »



Le professionnel assurant des services à la personne a un rôle clé auprès de la personne âgée et apporte une aide qui doit être adaptée à ses besoins.

C'est pourquoi la Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail Sud-Est (Carsat) propose à l'aidant professionnel à domicile, un parcours de professionnalisation composé de différents modules lui permettant d'améliorer la qualité de sa relation d'aide à la personne âgée.

Ces modules portent sur la nutrition, la gestion du stress, le vieillissement cognitif.

Module

« Gestion du stress »

> Pour qui?

Tout professionnel de l'aide à domicile aux personnes âgées.

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

Les objectifs de la formation

En plus des missions qu'ils effectuent au domicile des personnes âgées et d'un emploi du temps chargé, les intervenants à domicile peuvent en outre rencontrer une instabilité de l'humeur, parfois une certaine agressivité des bénéficiaires dont ils ont la responsabilité.

L'objectif est de les aider à mieux accompagner les personnes âgées, à adopter les comportements et gestes justes en :

- maîtrisant davantage les situations stressantes rencontrées au quotidien,
- réduisant les tensions ou douleurs musculaires,
- récupérant plus facilement entre deux interventions,
- gardant une distance émotionnelle.

Durée de la formation

Le programme comprend au total 8 séances de 2h30, mises en oeuvre sur une période de trois mois, pour des groupes de 10 à 15 personnes.

Contenu de la formation

Programme théorique :

- Définition du stress, de ses mécanismes.
- La relaxation : principes d'actions et bienfaits.
- La pensée positive : définition, champ d'action.
- La technique de programmation d'objectifs, outil d'aide au changement.

Programme pratique :

- Exercices de respiration.
- Découverte et pratique de différentes techniques de relaxation.
- Techniques sophrologiques adaptées aux spécificités de l'aide à la personne (relaxation dynamique, visualisation, activation de ressources...).

Points forts

Ce module est animé par un(e) sophrologue/relaxologue formé(e) à la relation d'aide.

Un entretien individuel entre l'intervenant et l'aide à domicile est effectué en amont de la formation.

Il permet de dresser un état des lieux des attentes principales du groupe.

Les thèmes abordés, la durée et le déroulement du module « Gestion du stress » sont adaptés en conséquence.

