



Stress des usagers en ESSMS, Foyer de vie, ESAT/EA...

Les usagers en établissement médico-social sont confrontés à des situations de stress. Une personne en situation de handicap peut apprendre à gérer son stress pour mieux intégrer un collectif de vie (foyer de vie), d'apprentissage (école spécialisée) ou de travail (ESAT ou EA)...

OBJECTIFS

- Donner des outils aux usagers pour mieux gérer leur stress.
- S'apaiser au quotidien et développer une attitude adaptée face aux autres.
- Mieux appréhender ses rituels pour être en groupe.
- Apprendre à demander de l'aide et à parler de ses besoins et de son activité.
- Construire un projet personnalisé avec sérénité.

PROGRAMME

Qu'est ce que le stress ?

- Comprendre la nature du stress.
- Définir ses propres réactions.
- Reconnaître ses signaux de début de stress.
- Mettre en place des stratégies pour aller mieux.
- Passer un test sur le stress adapté aux usagers en situation de handicap (FALC)

Les méthodes pour gérer son stress

- Se poser pour aller bien.
- Expliquer comment bien respirer pour diminuer le stress.
- Utiliser la cohérence cardiaque pour apaiser son corps.
- Apprendre à mobiliser, relâcher son corps et la tension.
- Définir ses besoins pour mieux vivre au quotidien.
- Laisser glisser ses pensées pour se détendre.
- Utiliser la psychologie positive pour gagner en confiance et en calme.
- Utiliser la micro-sieste.
- Utiliser une posture physique neutre.

Parler avec les mots qui donne du bien-être

- Connaitre ses émotions en passant un test adapté aux usagers en situation de handicap
- Apprendre à verbaliser des émotions comme la joie, l'étonnement, la peur, la tristesse, le dégoût, la colère.
- Exprimer la solitude, le plaisir, l'envie, les préférences, la gourmandise et ce qu'il n'est pas possible de faire.
- Parler de soi avec des outils, un mantra positif, des phrases valorisantes, des mots encourageants.

Reprendre confiance en soi

- Mieux intégrer son projet personnalisé en diminuant les vecteurs de stress.
- Conseils sur les exercices à réaliser en cas de situation inhabituelle :

- Je dois aller chez le médecin
- Je pars en vacances avec des personnes que je ne connais pas
- J'ai une nouvelle histoire amoureuse ou rompu une relation
- J'ai une situation en conflictuelle sur un atelier ou sur le foyer
- Je vois trop où je ne vois pas assez ma famille
- Je me sens anxieux ou très inquiet
- j'ai oublié quelque chose
- Je dois passer un examen. Je ne peux pas aller travailler
- J'ai changé d'atelier ou mon activité augmente
- ...

Construire son plan d'action

- avec les outils nécessaires pour prendre soin de soi.

DUREE

2 jours

PUBLIC

Usager d'un établissement médico-social (ESAT, foyer de vie, scolarité adaptée, et autres types d'établissements)

Pré REQUIS

Être une personne en situation de handicap et maîtriser un minimum de compréhension orale.
Un accompagnement éducatif du groupe sera nécessaire pour optimiser la formation.

PEDAGOGIE

Cette formation est totalement adaptée au public en situation de handicap avec des outils utilisables au quotidien et une méthode facile à lire et à comprendre (FALC).
Cette formation est composée à 80 % d'exercices pratiques. L'ambiance est positive et empathique et l'approche pédagogique participative.

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

SITUATION DE HANDICAP

Prévenez-nous assez tôt de situation de handicap (cognitif, psychologique, moteur, sensoriel...) pour que nous puissions échanger avec le formateur sur vos besoins d'aménagement, de compensation, appuis, ressources, accessibilité...

SANCTION DE LA FORMATION

Une attestation de formation sera envoyée post formation.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonome, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policière, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris, Intra-muros en France entière :
Les tarifs sont disponibles en bas de la page internet du dit programme
www.cqfd-formation.fr

Vidéo de présentation

