



## FICHE DESCRIPTIVE DE FORMATION

Le contenu, la durée et le coût de la formation seront adaptés après identification des besoins du candidat.

**Intitulé de la formation** « Atelier : Gestion du stress »  
S'ancrer durablement dans une vision plus positive de son quotidien

**La formatrice** Formatrice-Conseil depuis plus de 23 ans

- Coordinatrice ALMA (Réseau National Allô Maltraitance des Personnes Âgées/Handicapées)
- Formatrice-Pilote de projets : domaine sanitaire, médico-social, judiciaire, administratif
- Experte près du tribunal - harcèlement moral
- Accompagnement individuel
- Interventions dans équipes médicales ou sociales pour diagnostiquer des dysfonctionnements et proposer des solutions : analyse de pratique des professionnels, interaction avec la direction, accompagnement des responsables d'établissement ou de service pour permettre un accompagnement ciblé des personnels fragilisés ponctuellement
- Médiations
- Animation de groupes de parole.

Son expérience sur les problématiques de maltraitance, de violence, de harcèlement, sur l'agressivité, celle sur la gestion des crises et des conflits ainsi que la mise en place d'une culture de l'éveil lui permettent d'accompagner les stagiaires sur leurs seuils de rupture et les stratégies de résolution à construire afin d'envisager de nouvelles zones d'équilibre et de confort.

Spécialisée dans les domaines de la maltraitance et de la bientraitance :

- La genèse et les mécanismes de violence et de maltraitance
- La gestion des situations de maltraitance
- La mise en place de réflexions, d'approches et d'outils dans l'accompagnement des usagers/patients
- La gestion des conflits et des crises
- La souffrance des professionnels et le stress au travail
- Le harcèlement moral
- Les problématiques de fonctionnement des équipes professionnelles du domicile et des institutions, les soucis de dyscommunication et d'incompréhension au sein des équipes (analyses de pratiques, groupes de paroles)
- Les prises de conscience et les réponses à y apporter
- Construire des procédures maltraitance
- Affiner l'usage du Projet personnalisé

Son engagement initial dans le secteur social, après des études d'assistante sociale, n'a eu de cesse de s'enrichir au fil des années, tant au niveau de l'élargissement de ses connaissances (elle s'est notamment formée en gérontologie et en droit) que de l'élargissement de ses missions.

A l'origine de la création du centre d'écoute ALMA (Allô Maltraitance) dans le Loiret en 2002, elle y a coordonné toutes les actions jusqu'en 2006, impulsant sur ce territoire une véritable dynamique d'écoute bienveillante des victimes, mais aussi de lanceur d'alerte auprès des pouvoirs publics en présentant des dossiers construits avec des preuves et des témoignages.



Cette expérience de terrain dans l'écoute et toutes les complexités liées à la maltraitance, l'ont conduite à diversifier son activité en proposant des formations pour accompagner les professionnels autour de son sujet d'expertise qu'est la compréhension de la genèse de l'agressivité qui conduit à la violence voire à la maltraitance. Elle travaille aujourd'hui beaucoup avec les professionnels des secteurs sanitaire et médico-social sur la notion de souffrance au travail, mais aussi sur la nécessaire authenticité et l'engagement individuel serein à trouver pour accompagner avec professionnalisme et dignité les personnes vulnérables.

De plus, par son savoir et son positionnement professionnel, elle intervient aujourd'hui en tant que médiateur sur la gestion de crises au sein des structures mais aussi en tant qu'experte auprès du tribunal et des organisations judiciaires qui sollicitent régulièrement son regard.

Véritable professionnelle de terrain avec une approche holistique, elle apporte aux équipes et aux individualités son regard social engagé et son expérience de la gestion de cas difficiles.

Les autres formations dispensées :

- *Maltraitance - Compréhension et prévention : de la prévention de la maltraitance à la compréhension de la proposition de valeur bientraitance*
- *Gestion de crise, conflit, harcèlement*
- *Prévenir et gérer la violence, l'agressivité et les incivilités du patient et de son entourage*
- *Gestion de situations de maltraitance*
- *Bientraitance : développer une politique de bientraitance - culture de l'éveil et de l'accueil*
- *Management bientraitant : Certificat de compétence " Coordinateur de soins et d'activités en structure médico-sociale", module "Management des organisations et ressources humaines en secteur médico-social, sanitaire et social"*
- *Améliorer les pratiques en matière d'entretien et de communication avec les familles*
- *Respect des limites professionnelles de l'Aide à domicile*
- *Rôle et missions de l'Aide à domicile*
- *Souffrance professionnelle : "Stress, épuisement, souffrance professionnelle : quand le travail ne correspond plus à l'épanouissement et à la réalité de l'individu. De nouveaux possibles : comment s'ancrer durablement dans une vision plus positive de son quotidien"*
- *Atelier "Gestion de stress" : "S'ancrer durablement dans une vision plus positive de son quotidien". En groupe et entretien individuel*
- *Les fragilités psychologiques des bénéficiaires*
- *Troubles psychiques et addictions : accompagner les publics difficiles*
- *Accompagnement des personnes en situation de handicap psychique et mental à domicile*
- *Dyspraxique et alors...*
- *Accompagnement pathologies neurodégénératives et sexualité*
- *La maladie d'Alzheimer et pathologies apparentées : comprendre et prendre soin de la personne âgée*
- *Alzheimer et communication : comment faire vivre une écologie relationnelle ?*
- *Accompagnement de la Fin de vie : Les étapes du deuil, comprendre le deuil. Avoir une approche moins anxieuse sur la mort*
- *Connaissance du vieillissement : Comprendre le phénomène des déprises, la dépression du sujet âgé, la polyopathie, le syndrome de fragilité. La personne âgée : un être citoyen, un être social, ardent défenseur de ses désirs, de ses besoins et de ses attentes*
- *Préparation à la retraite : séminaire.*



<p><b>Objectifs de la formation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre la notion de stress</li> <li>• Prendre conscience de ses besoins et de ses attentes</li> <li>• Prendre conscience de ses engagements et de ses responsabilités</li> <li>• Savoir évaluer objectivement ses propres fonctionnements et postures</li> <li>• Comprendre la genèse de son stress</li> <li>• Maitriser ses dérives relationnelles (ses blocages, ses comportements d'inhibition, ses mécanismes d'empêchement voire des incapacités à initier ou à tenir des engagements) afin de construire une communication pertinente et optimiser ses chances de réussite</li> <li>• Connaître l'organisation de la violence pour mieux l'appréhender</li> <li>• Développer des attitudes relationnelles adaptées et comprendre ses écueils relationnels</li> <li>• Optimiser la gestion de son stress</li> <li>• Apprendre à rebondir après un « seuil de rupture ».</li> </ul>
<p><b>Contenu pédagogique</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le stress : connaître les « agents stressseurs » et leurs effets sur le plan physiologique et psychique</li> <li>• La gestion des frustrations</li> <li>• La genèse de la violence ; la violence « ordinaire ». Nécessité de dissocier les concepts d'agressivité, violence, maltraitance, harcèlement. L'agressivité et la violence sont aussi des langages à décrypter : le passage à l'acte, le couple victime / bourreau : l'ambivalence de la victime, la victimisation</li> <li>• La déprime, la dépression : ce qu'elles entraînent</li> <li>• Connaître l'ambivalence de ses actions et mesurer son emprise sur l'autre</li> <li>• Gestion de ses émotions et de ses frustrations</li> <li>• Comprendre la culpabilité, la culpabilisation, les « saboteurs », la dévalorisation, les résistances au changement, etc.</li> <li>• La programmation éducative et son déconditionnement</li> <li>• Prendre conscience de ses peurs : <b>Prétexte pour Estomper l'Urgence de Réagir</b></li> <li>• Où et comment se situer ?</li> <li>• Résister au mal-être et retrouver son énergie</li> <li>• Se mobiliser, retrouver du plaisir à s'investir, prendre sa place et se faire entendre, être acteur : une nouvelle dynamique à construire</li> <li>• Prendre conscience de sa valeur ajoutée</li> <li>• Eléments d'une communication pertinente : comment éviter la manipulation, comment s'affirmer en respectant l'autre et en se respectant.</li> </ul> <p>Ce contenu est à titre indicatif et sera adapté suite à l'analyse des besoins.</p>
<p><b>Méthode pédagogique</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formation en présentiel, adaptée aux besoins réels du stagiaire : adaptation au contexte de l'utilisateur et à son état émotionnel</li> <li>• Les modalités de la formation sont précisées en début de stage (confidentialité / règles déontologiques)</li> <li>• Travail interactif autour du pré-test</li> <li>• Travail interactif : techniques pédagogiques participatives</li> <li>• Analyses de pratique</li> <li>• Mises en situation</li> <li>• Apports théoriques et méthodologiques avec transmission de documentation et d'outils mémoriels</li> <li>• Recherche de confort et de solutions, interactions avec le reste de l'équipe de la structure dans l'objectif de remobiliser et accompagner le stagiaire.</li> </ul>



<b>Modalités d'évaluation des acquis</b>	(acquis du bénéficiaire en cours et/ou à la fin de la prestation) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pré test</li> <li>• Mise en évidence et traitement des besoins et des attentes des participants</li> <li>• Synthèses ponctuelles afin de vérifier les acquisitions des stagiaires et d'adapter, le cas échéant, la progression pédagogique (contenu et méthode) au plus près de leurs besoins</li> <li>• Echanges réguliers avec les commanditaires</li> <li>• Appréciation pédagogique de fin de stage, permettant de mesurer le degré de satisfaction des participants par un bilan individuel en lien avec le commanditaire</li> <li>• Évaluation à chaud de la formation immédiatement en fin de module : post-test</li> <li>• Remise d'une attestation de la formation aux participants</li> <li>• Bilan de la formation par la formatrice</li> <li>• Évaluation à froid, organisée par le commanditaire après la formation, permettant de mesurer la concrétisation des acquis de stage.</li> </ul>
<b>Les prérequis</b>	Aucun
<b>Le public concerné</b>	Tout public en groupe ou individuel
<b>Durée de la formation</b>	- 1 journée de 6h00 en groupe - en individuel 3 x 1h00  Cette durée est à titre indicatif et sera adaptée suite à l'analyse des besoins.
<b>Certification visée</b>	Aucune
<b>Résultat</b>	Taux de pourcentage en réussite  > 80 %
<b>Le coût de la formation</b>	Montant hors taxe par jour ou par heure  650 euros  Ce coût est à titre indicatif et sera adapté suite à l'analyse de vos besoins
<b>Lieu</b>	Sur site du client
<b>Modalités et délais d'accès :</b>	Coordonnées de la formatrice : Brigitte Lescuyer brigitte.lescuyer@wanadoo.fr  06 77 49 87 59
<b>Si handicap</b>	Dépend des plannings respectifs de l'institution et de la formatrice.  Maximum ..... jours après la prise de contact et le dossier administratif complet  Pour toute situation de handicap, contacter le 04.50.36.70.97

Fait le 27 mars 2023