



Présentation :

Cette formation vise à aider les professionnels travaillant auprès des personnes âgées fragilisées et/ou en situation de handicap, à trouver un équilibre entre une vie professionnelle et leur vie personnelle et familiale. Elle leur permettra de concilier leur obligations professionnelles en préservant leur bien-être personnel.

Objectifs pédagogiques

- Apprendre à équilibrer vie professionnelle et vie personnelle
- Optimiser la gestion du temps et la charge de travail
- Améliorer la communication et établir des frontières professionnelles appropriées

Programme

MODULE 1

Importance de l'équilibre travail-vie personnelle dans le secteur de l'aide à domicile

- Enjeux spécifiques du métier
- Comprendre son propre mode de fonctionnement
- Identification de ses besoins fondamentaux, professionnels et personnels
- Établissement de ses objectifs personnels et professionnels

MODULE 2

Stratégie d'auto-gestion de son bien-être

- Gestion du stress, de la fatigue et de ses émotions
- Adopter une bonne organisation et savoir prioriser des 2 côtés : travail et vie familiale
- Apprendre à maîtriser l'optimisme et la résilience

Durée :

1 jour (7 heures)

Public concerné :

Personnel proche des personnes âgées, en situation de handicap ou de fragilité

Prérequis à la formation :

Aucun prérequis





Compétences visées

- Capacité à identifier les sources de stress et de déséquilibre
- Connaître les méthodes de gestion du temps
- Apprendre des techniques d'auto gestion du stress et des émotions

Moyens pédagogiques et techniques exploités

- Projection sur grand écran d'un support de formation numérique
- Discussions et échanges d'expérience
- Études de cas
- Questions / Réponses - Échanges interactifs

Moyens d'encadrement

La formation sera animée par un formateur professionnel expérimenté dans le domaine de la santé des personnes âgées et qualifié dans le bien-être

Modalités d'évaluation des compétences

- En début de formation : Questionnaire d'évaluation des connaissances déjà acquises et Recueil des besoins et attentes de la formation
- Au cours de la formation : études de cas et estimation de l'aisance des personnes formées sur chacune des étapes (observation)
- En fin de session : Évaluation sommative par QCM

Suivi de l'action de formation / Mode d'appréciation des résultats

- Recueil de l'avis des participants sur la formation
- Évaluation à chaud en fin de formation sur les objectifs visés par la formation
- Évaluation à froid : suivi à 6 semaines de la formation

Modalité d'accès :

- Formation ouverte à tous
- Accessibles aux personnes en situation de handicap

Délai pour recevoir une formation :

Sous un mois suivant la date de réalisation de l'audit

Type de formation :

Formation sur-mesure
Formation intra en présentiel

Tarif :

1 200 € / jour
jusqu'à 4 personnes

Contact :

Mon école de Formation
06.21.12.64.16
contact@monecoledeformation.fr