

Unité 2

S'organiser et gérer son stress au quotidien

Descriptif

Gérer la situation de votre proche dépendant, malade ou en situation de handicap n'est pas toujours facile et génère au quotidien du stress. Ce cours vous permettra d'aborder les notions de l'incertitude et du stress en général afin de repartir avec des stratégies d'adaptation efficaces et protectrices. L'objectif est de vous apporter des pistes pour gérer au mieux l'accompagnement de votre proche.

Objectifs

- Identifier les stressés quotidiens lors d'une journée habituelle
- Comprendre et analyser ce que représente les stressés du proche aidant en tenant compte de ses différents rôles
- Discuter du lien entre stress et perception du temps
- Identifier ses ressources et ses difficultés dans la gestion et la coordination de son quotidien
- Penser et développer des moyens permettant de gérer et coordonner autrement son quotidien au regard des éléments identifiés y compris dans la communication avec mon proche aidé
- Faire émerger des pistes concrètes visant à faciliter le quotidien

Nombre de participants maximum : 13

Intervenante : Madame Dynèle GAUTIER
chargée de formation. Expertise soins intensifs adultes et soins palliatifs
Horaire de l'unité de formation : de 13h30 à 16h30