

FORMATION - EN DISTANCIEL

« REGULER LE STRESS EN PERIODE DE PANDEMIE, (DE)CONFINEMENT »

FINANCEE PAR L'AGENCE REGIONALE DE SANTE ILE-DE-FRANCE

SESSIONS SEPTEMBRE – DECEMBRE 2021

Objectif de formation : Permettre aux professionnels et aux bénévoles, dans le cadre de leurs missions et dans le contexte spécifique, de mener des actions de régulation du stress en lien avec la pandémie, le (dé)confinement.

Objectifs pédagogiques : La formation vise l'acquisition de capacités chez les personnes investies - acquisitions de savoirs, savoir-faire, savoir-être

- Identifier des sources et ressources fiables
- Expliquer le stress
- Etablir des liens entre stress et contexte actuel de pandémie – (dé)confinement
- Identifier les manifestations - effets du stress
- Identifier des stratégies de régulation du stress appropriables au quotidien

Contenus :

- Représentations autour du stress
- Mécanismes physiologiques du stress
- Sources, manifestations, conséquences du stress chronique
- Découverte de techniques et d'outils pédagogiques pour animer des actions collectives sur la régulation du stress

A qui s'adresse cette formation ?

- **Personnes concernées :** tout professionnel ou bénévole qui intervient auprès des populations, dans une démarche d'éducation pour la santé, de prévention
- **Structures concernées :** tous les types de structures en Ile-de-France
- **Prérequis :**
 - Vous animez ou souhaitez animer des actions de prévention Covid-19 dans le contexte actuel de pandémie/(dé)confinement
 - Vous agissez sur le territoire de l'Ile-de-France
 - Cette formation en distanciel nécessite un prérequis technique : être doté d'un ordinateur, une connexion internet, une caméra, un micro, des enceintes

Méthodes pédagogiques mobilisées :

- **Formation « inter¹ » en distanciel via « Zoom ».** Les codes d'accès seront communiqués par mail en amont de la session
- Méthodes essentiellement expositives avec des séquences interrogatives et de découvertes
- Supports : diaporama, outils, sont travaillés tout au long de la formation et sont remis aux participants en format numérique par mail à l'issue de la formation

Formateur : Audrey Bigot, chargée de projets, 8 années d'expérience, spécialisée en éducation pour la santé

¹ « Inter » : qui regroupe des personnes issues de structures différentes. Toutefois, il est possible sur demande de dédier des sessions à un groupe de personnes issues d'une seule et même structure. Pour cela, merci de contacter la chargée de projet référente.

Responsable administratif et financier : M. Laurent BAUER, Directeur du Codes93
Laurent.bauer@codes93.org

Durée de la formation : 2h00 en distanciel via « Zoom » + 15 minutes pour renseigner l'auto-évaluation à l'issue de la session

Horaires de la formation : de 14h à 16h ou de 9h30 à 11h30 selon les sessions (confère la rubrique « Dates et horaires » ci-dessous)

Nous vous remercions de vous connecter 10 minutes avant le démarrage de la session de formation

Modalités de suivi et d'évaluation :

- En amont, lors de l'inscription : validation des prérequis, et diagnostic des situations de handicap et des besoins spécifiques
- A l'issue de la formation, évaluation sommative, à l'écrit, individuelle et nominative, via google form : auto-évaluation de la satisfaction et du degré d'acquisition des capacités visées
- Identification via le « chat du Zoom » en distanciel

Modalités et délai d'accès/inscriptions :

- Pour vous inscrire, veuillez renseigner le formulaire d'inscription via le site du Codes93
- Vous recevrez une confirmation d'inscription au plus tard 5 jours avant la session de formation accompagnée des codes de connexion « Zoom »
- Si vous indiquez, au moment de votre inscription, des besoins d'aide et/ou d'aménagement alors le référent du Codes93 vous contactera individuellement (par mail et téléphone) pour élaborer ensemble des solutions et ainsi permettre l'accessibilité à la formation

Vous souhaitez des renseignements :

- Merci de contacter : Audrey Bigot
Par e-mail : audrey.bigot@codes93.org
Par téléphone : 01-48-38-73-97 ou au 06-83-54-58-49
- Vous pouvez également consulter le site web du Codes93 : www.codes93.org

Accessibilité :

Le Codes93, organisme de formation engagé dans une démarche qualité, met en œuvre les moyens pour favoriser l'accessibilité aux formations pour les personnes en situation de handicap et/ou nécessitant des aides, des aménagements :

- En amont de la formation, lors de l'inscription, le Codes93 permet l'identification des situations de handicap et des besoins spécifiques. En fonction des besoins diagnostiqués, le Codes93 réalise, en co-construction avec la personne et les partenaires, des recherches de solutions.
- Pendant la formation et lors de l'évaluation, le Codes93 est vigilant à l'accessibilité des locaux ainsi que l'accessibilité pédagogique.

Inscrit dans un travail en réseau, si le Codes93 ne parvient pas à adapter l'offre de formation à la situation, alors la personne sera accompagnée vers des partenaires afin que des solutions soient élaborées.

Financement :

- L'action de formation est entièrement financée par l'Agence Régionale de Santé Ile-de-France
- Elle est gratuite pour les personnes qui s'y investissent.

Dates et horaires des sessions, septembre-décembre 2021 :

- Lundi 27 septembre 2021 de 14h à 16h
- Jeudi 21 octobre 9h30-11h30
- Mercredi 3 novembre 9h30-11h30
- Jeudi 9 décembre 9h30-11h30

En fonction des besoins, des demandes, il est possible d'animer des sessions supplémentaires, merci de contacter la chargée de projet référente.