1. L'exercice et le régime alimentaire sont-ils recommandés comme éléments d'une autosoin réussie ?
2. Non, l'accent doit être mis uniquement sur une routine de sommeil saine.
3. Seulement si le professionnel souffre de douleurs au cou et au dos.
4. Oui, ils peuvent contribuer au maintien d'un bien-être général.
5. La conscience de soi peut-elle être utile pour prévenir l'apparition du burnout ?
6. Oui, c'est un outil important pour permettre aux professionnels de reconnaître leur niveau de stress.
7. Seulement si elle est pratiquée en utilisant les techniques de la pleine conscience.
8. Non, le niveau de stress doit être contrôlé par le coordinateur et non par l'employé lui-même.
9. Quelles sont les bonnes pratiques pour développer la conscience de soi ?
10. Augmenter la motivation et l'estime de soi.
11. Méditation de pleine conscience et écriture réflexive.
12. Yoga et soins personnels.
13. Qu'est-ce que l'auto-efficacité ?
14. Confiance en sa propre valeur ou en ses propres capacités.
15. Préoccupation pratique concernant une situation particulière.
16. La croyance qu'une personne a en sa capacité à exercer un contrôle sur la tâche.
17. Les facteurs de résilience psychosociale qui sont **:**
18. Le sens ou le but de la vie, le sentiment de cohérence, les émotions positives, la résistance, l'estime de soi, l'adaptation active, l'auto-efficacité, l'optimisme, le soutien social, la flexibilité cognitive et la religiosité ou la spiritualité ou l'adaptation religieuse.
19. Conscience de soi, autorégulation, efficacité personnelle.
20. Motivation, bonnes stratégies d'adaptation, autonomie, maîtrise de l'environnement, développement personnel, but dans la vie et acceptation de soi.
21. L'épuisement professionnel est une réaction à multiples facettes au stress professionnel qui comprend **:**
22. Épuisement, cynisme et inefficacité.
23. Capacité à se reposer et à récupérer, capacité à se détendre, capacité à maintenir des routines d'autosoins.
24. Perception aiguisée, auto-efficacité, auto-compassion, espoir.
25. Quelle est la différence entre le chagrin et le deuil ?
26. Le deuil est défini comme une réaction à une perte importante, tandis que le chagrin est associé à l'expérience de la mort d'une personne.
27. Le deuil est considéré comme un double processus de gestion des facteurs de stress que sont "le processus de perte" et "le processus de restitution". Le deuil se caractérise par une période de chagrin, d'engourdissement émotionnel et, dans certains cas, de culpabilité et de colère.
28. Ils sont synonymes.
29. L'échelle d'anticipation du deuil peut être utilisée **:**
30. Identifier et explorer le deuil anticipé de l'aidant.
31. Se concentrer sur le fardeau des aidants.
32. Uniquement avec les aidants des personnes atteintes de démence.