



## Prévenir l'épuisement professionnel 2

Approfondissement du stage « Prévenir l'épuisement professionnel ».

### OBJECTIFS :

- Vérifier l'efficacité des outils choisis pour maintenir et optimiser la qualité d'écoute dans un état de tension ou d'émotion
- Apporter les ajustements nécessaires
- Faciliter les changements de comportements pour répondre à ses besoins
- Comprendre les mécanismes du comportement agressif pour y faire face
- Renforcer son sentiment de sécurité intérieure
- Repérer les étapes du « deuil » face aux changements pour soi et pour la personne aidée
- Ancrer les ressources existantes
- Découvrir des ressources insoupçonnées
- S'autoriser à passer d'une attitude passive à l'action positive
- Renforcer l'estime de soi par de nouvelles façons d'agir

### CONTENU :

Observation des liens entre l'état corporel, l'activité mentale et les émotions, par des exercices corporels et verbaux

Evaluation de sa capacité à se recentrer, se concentrer, à retrouver son aisance dans un contexte de stress par des mises en situation

Approfondissement des techniques respiratoires et corporelles déjà acquises pour s'enraciner, se relâcher, se concentrer, se dynamiser à tout moment

L'exercice de la lenteur appui de la bienveillance pour soi et la personne aidée

Mises en situation développant l'ajustement de l'espace physique et émotionnel entre soi et la personne accompagnée

Stratégies face aux comportements agressifs

Mises en situations exerçant l'initiative, la responsabilité, la cohérence, la complémentarité, la coopération

Exercices pour rendre positives (par les gestes, les postures et les mots) des situations insatisfaisantes rencontrées sur le terrain

#### METHODOLOGIE

Expérience corporelle et synergie de groupe

Apports théoriques

Mises en situation

Exercices pratiques

Temps de réflexion personnelle

Temps de partage en groupe

#### PARTENARIAT AVEC LA CARSAT SUD-EST:

NOTRE PARTENARIAT AVEC LA CARSAT SUD-EST VOUS PERMET UNE PRISE EN CHARGE TOTALE DES FRAIS PEDAGOGIQUES DE CETTE FORMATION :

CONTACT : CHANTAL SERGENT

04 91 90 60 32

DUREE : 3 jours

#### ANIMATION

Chantal Sergent, intervenante spécialisée dans l'accompagnement des professionnels de la relation d'aide, thérapeute corporelle, enseignante de yoga, praticienne en PNL directrice de Danse Harmonie/ DH Formation.



## PUBLIC

---

Tout professionnel des métiers de la relation d'aide et du service d'aide à la personne (*auxiliaires de vie, personnel soignant, encadrant, personnel administratif*).

### MATERIEL A PREVOIR

PAR L'ENTREPRISE : une salle d'environ 70 m2 sans tables et avec chaises

PAR CHAQUE PARTICIPANT : Une tenue souple (genre jogging)  
Un tapis ou une couverture  
De quoi écrire