



## Prévenir l'Epuisement Professionnel - 2 modules de 3 jours

Ces modules permettent aux participants de développer les capacités à repérer et prévenir les tensions, gérer les situations de stress, à récupérer, à anticiper, ainsi à maintenir la sécurité de la personne aidée et d'eux-mêmes en toute circonstance et la qualité de leur mission professionnelle.

**En partenariat avec la Carsat Sud-Est.**

### OBJECTIFS :

- Identifier les facteurs de tension et de dispersion de soi
- Connaître vos besoins individuels ainsi que le contexte professionnel dans lequel vous évoluez (mission, contraintes, règles, protocoles)
- Gérer les priorités et les urgences
- Repérer les outils nécessaires à l'anticipation et la sécurité selon les contextes
- Identifier les ressources déjà à leur disposition
- Favoriser la communication
- Transmettre des exercices simples et efficaces pour respirer, se recentrer, anticiper, désamorcer une tension ou un conflit

### CONTENU :

Connaissance du processus du stress (physiologie, causes, symptômes, conséquences)

Exercice corporel : respiration, étirements, concentration, centrage

Gestion des émotions

Connaissance des pathologies et des différents handicaps

L'observation de la personne aidée comme qualité venant nourrir la bienveillance

Mises en situation mobilisant la responsabilité et l'engagement : à repérer comme des garanties de la vitalité professionnelle

Mises en situation mettant en jeu la coopération, la cohérence, la complémentarité, l'organisation

Protocoles de communication et de transmission : mises en application

Tous les thèmes abordés seront en permanence reliés aux situations rencontrées sur le terrain

### Modalités

**En région Paca, notre partenariat avec la CARSAT SUD-EST permet une prise en charge totale des frais pédagogiques de la formation.**

**Sinon :**

Dans votre établissement

Durée : 6 jours en 2 modules de 3 jours

Dates : à la demande

Coût de la journée (2016) : 1000 €

(plus forfait déplacement)

**Contact : Chantal Sergent**

04 91 90 60 32

06 70 61 76 83

### 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.

DANSE HARMONIE



DH FORMATION

## **PUBLIC**

---

Tout professionnel du secteur sanitaire, médico-social et du service d'aide à la personne (tous personnels confondus).

## **Méthodologie**

Expérience corporelle et synergie de groupe

Apports théoriques

Mises en situation

Exercices pratiques

Temps de réflexion personnelle

Temps de partage en groupe

## **Matériel à prévoir**

Par l'entreprise :

une salle d'environ 70 m<sup>2</sup>  
sans tables et avec chaises