



Au cœur de la bienveillance

Prévenir l'Épuisement Professionnel

2 modules de 3 jours (consécutifs ou 2 + 1)

Ce module permet aux participants de développer les capacités à repérer et prévenir les tensions, à gérer les situations de stress, à récupérer et à anticiper. Ainsi les professionnels pourront maintenir la qualité de leur mission professionnelle et la sécurité de la personne aidée et d'eux-mêmes en toutes circonstances.

OBJECTIFS :

Après cette formation, chaque participant sera capable de :

- Connaître ses modes de fonctionnement et ses signes précurseurs de stress face aux situations qui se présentent
- Identifier les sources de tension et de dispersion de soi
- Discerner ses besoins dans le contexte professionnel dans lequel chacun évolue (mission, contraintes, règles, protocoles)
- Organiser son confort et assurer sa sécurité dans chaque instant de la journée
- Mieux gérer ses émotions
- Gérer les priorités et de se donner des objectifs réalisables
- Repérer les outils nécessaires à l'anticipation et au maintien de la sécurité selon les contextes
- Poser des limites et de recadrer
- Utiliser des exercices simples et efficaces pour désamorcer une source de tension ou de conflit et de faire face aux conduites agressives
- S'affirmer et renforcer l'estime de soi
- Trouver la ressource de chaque situation –même au premier abord négative
- D'être plus présent



CONTENU :

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

La respiration pour revenir au calme en toute circonstance

Exercices favorisant la concentration

Différents type de relaxation pour nourrir la présence et prendre du recul

Exercices corporels, vocaux et verbaux pour accueillir et exprimer ses émotions

Exercices de lenteur pour se ressourcer

Hygiène de vie – nutrition, sommeil

Ancrage de ressources

L'observation pour anticiper et prévenir

Information sur les pathologies et des différents handicaps des personnes aidées

Exercices pour oser dire non et poser ses limites

Outils de communication pour faire face aux conduites agressives

Elaboration d'un tableau pour ordonner les tâches par priorité

Elaboration d'un tableau des objectifs à atteindre en respectant son rythme

Etude de cas

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

MODALITES

Dans votre établissement :

Durée : 1 module de 3 jours (consécutifs ou répartis sur 3 semaines)

Dates : à la demande

Coût de la journée (2017) : 1100 €

Coût de la journée (2018) : 1150 €

(à prévoir en plus le forfait déplacement et hébergement)



METHODOLOGIE

Expérience corporelle et synergie de groupe
Apports théoriques (M. Rosenberg, B. Tatzky, C. Maslach)
Mises en situation, étude de cas, jeux de rôles,
Temps de réflexion personnelle
Temps d'échange et de partage en groupe

PRE-REQUIS

Aucun

PUBLIC

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

ANIMATION

Chantal Sergent, intervenante spécialisée dans l'accompagnement des professionnels de la relation d'aide, thérapeute corporelle, enseignante de yoga, master en PNL, formée à la Communication non-violente (Marschall Rosenberg).

METHODE D'EVALUTATION

A chaud :

- A la fin de la première journée de formation, un rapide retour sera fait à un cadre sur place.
- Le dernier jour de la formation l'évaluation sera faite par :
 - un questionnaire d'évaluation pour chaque participant.
 - un tour de table avec recueil par la formatrice des évaluations de chacun oralement.

A court terme :

Une évaluation globale reprenant le recueil des évaluations des participants le dernier jour de la formation et la conclusion de la formatrice seront envoyées à la personne responsable de la formation (DRH, directeur).

A long terme :



Un échange téléphonique aura lieu quatre mois après la formation entre le formateur et la personne en charge de la formation, pour faire le point sur les applications faites de la formation.

MATERIEL A PREVOIR

Par l'entreprise :

Une salle d'environ 60 m2 avec une chaise par participant et deux tables, un paperboard.

Par chaque participant :

Une tenue confortable, de quoi écrire.

CONTACT

Chantal Sergent :

04 91 90 60 32 / 06 70 61 76 83