

## Au cœur de la bientraitance

### Prévenir l'Épuisement Professionnel

3 modules de 2 jours (ou 2 modules de 3 jours)

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

## CONTENU :

---

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

La respiration pour revenir au calme en toute circonstance

Exercices favorisant la concentration et cultivant la présence

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

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

## NOTRE APPROCHE PEDAGOGIQUE

---

Elle s'articule autour des notions suivantes :

Sécuriser

Expérimenter le changement : de l'outil présenté à la mise en pratique

Observer ses zones d'amélioration

Valider les apprentissages par l'observation, l'échange et l'écrit

Optimiser l'efficacité de la transmission par la cohésion d'équipe

Projeter le changement effectué dans des mises en action suite à la formation

## MODALITES

---

Dans votre établissement :

Durée : 3 modules de 2 jours (ou 2 modules de 3 jours)

Dates : à la demande

Nombre de participants : 12

Coût de la journée de formation : 1200 €

Les frais de déplacement et d'hébergement sont inclus à moins de 100 kms de Marseille.  
Au-delà un complément forfaitaire est applicable.

N° de déclaration d'organisme de formation : 93131401313

N° SIRET : 34898061600042

Prise en charge par votre OPCA

## PRE-REQUIS

---

Aucun

## PUBLIC

---

Tout professionnel du secteur sanitaire, médico-social, du travail 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.

## 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.

Danse Harmonie/DH Formation, organisme référencé dans le Datadock

N° de déclaration d'organisme de formation : 93131401313

N° SIRET : 34898061600042 - Tel 04 91 90 60 32 [www.danseharmonie.fr](http://www.danseharmonie.fr)

- 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 m<sup>2</sup> 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

Chantal Sergent danseuse, enseignante de yoga, formée à la communication non violente, spécialisée dans l'accompagnement des professionnels des secteurs sanitaire et médico-social, du travail social et du service d'aide à la personne.

Son accompagnement est innovant par la place donnée à l'expérimentation et à la créativité et dans certaines formations par la participation des personnes accueillies.

Les formations sont centrées sur les thèmes de la communication, de la prévention des risques psycho-sociaux et du travail en équipe. Les principaux partenaires de Danse Harmonie/DH Formation sont les institutions du secteur sanitaire et médico-social (les hôpitaux, les EHPAD, les Maisons d'Accueil spécialisées), les travailleurs sociaux, les entreprises du service d'aide à la personne- maintien à domicile. Elle a des partenariats avec l'Assistance Publique, la Carsat Sud-Est, APF Formation, Unifformation Aquitaine.

Danse Harmonie/DH Formation, organisme référencé dans le Datadock

N° de déclaration d'organisme de formation : 93131401313

N° SIRET : 34898061600042 - Tel 04 91 90 60 32 [www.danseharmonie.fr](http://www.danseharmonie.fr)