

Programme de Formation

La régulation de nos émotions au service de nos ressources

Présentation :

Les émotions font partie de nos vies et réussissent quelquefois à réduire notre potentiel tant au niveau de notre vie personnelle que professionnelle.

Savoir comment mettre en œuvre quotidiennement des techniques de régulation émotionnelle est la clé pour prévenir un certain nombre de maux.

Car contrôler nos pensées, nos émotions négatives, nos doutes, nos peurs contribue à nous permettre d'accéder à nos ressources propres pour apprendre à penser et se comporter autrement, et arrêter de continuer à faire ce qui ne marche plus dans notre vie.

Idéalement, il est préférable d'envisager une approche multi dimensionnelle accès sur le cognitif, physiologique, comportemental et émotionnel, pour réguler nos émotions et accéder à nos ressources.

Cependant, une précision s'impose à toutes celles et tous ceux qui s'initient à ces approches : la régulation émotionnelle est un apprentissage personnel au sein duquel chacun chemine à son rythme, construisant sa propre boîte à outils, celle qui lui convient, sans que pour autant elle convienne à d'autres.

Objectifs pédagogiques, aptitudes et compétences professionnelles visés :

- Comprendre les mécanismes du stress et le processus des émotions
- Prévenir et réguler ses émotions et son stress dans sa pratique quotidienne
- Développer et appliquer des ressources et techniques pour réduire et gérer ses réactions de stress
- Prévenir les risques psychosociaux liés aux difficultés relationnelles
- S'approprier les méthodes alternatives pour gérer ses émotions

Public visé : DEAVS ou DEAES, aide à domicile, Personnel administratif, personnel soignant, personnel technique, travailleurs sociaux

Intervenant : Sylvie Werschner, infirmière, Cadre de santé, thérapeute

Prérequis : Toute personne exerçant dans la relation d'aide

Organisation de la formation : 4 journées dont une intersession à l'issue des deux premières journées

Horaires : 9h à 12h00 et 13h30 à 16h30

Durée de la formation : 24 heures

Effectif : 6 personnes au minimum et 12 personnes au maximum

PSH : accessibilité des locaux pour les personnes à mobilité réduite

Tarif :

Formation Intra : Contactez-nous

Formation Inter : 220 € TTC net de Taxe, par jour et participant, soit 880 €

Programme de formation :

Cette action de formation est animée en présentiel.

Elle peut être animée en FOAD "formation ouverte et/ou à distance" pour les 2 premières journées et en présentiel pour les deux dernières journées.

Programme de Formation

La régulation de nos émotions au service de nos ressources

JOUR 1 :

Matin :

Le cadre juridique de la prévention des risques psycho sociaux

- ❖ Définition, causes et conséquences physiologiques, psychologiques et comportementales du stress
- ❖ Définition de l'émotion
- ❖ Les mécanismes, les composantes et fonctions du stress
- ❖ Les niveaux de stress et les stades de réaction
- ❖ Identification des stressseurs collectifs, individuels et managériaux : stressseurs organisationnels, émotionnels,
La compréhension des sources de stress
- ❖ Les facteurs de stress liés aux relations interpersonnelles et interprofessionnelles

Après Midi :

Les problématiques professionnelles du stress :

Les facteurs de génération du stress en institution

Les atouts et limites de l'empathie

Les nécessités de l'institution

Les outils de gestion des émotions et du stress

- ❖ Le travail et la fonction des émotions
- ❖ Le repérage de ses propres émotions et de celles des autres
Le décryptage des « croyances » (représentations internes, ses valeurs et ses projections)
- ❖ Identifier le changement des perceptions internes et réajuster sa manière de voir le monde
- ❖ Découvrir les jeux psychologiques : rapports de dominance, de soumission (triangle de Karpmann)
- ❖ Appréhender les techniques de résolution de problèmes (technique solutionniste)

JOUR 2 :

Matin :

Les leviers d'action contre les stress :

- ❖ Gestion des demandes extérieures
- ❖ Changement des habitudes de vie
- ❖ Changement des perceptions et connaissance de soi (besoins fondamentaux)
- ❖ Définition de ses objectifs, de ses motivations
Le stress et les interventions professionnelles :
- ❖ Mise en œuvre d'objectifs clairs
- ❖ Identification des sources de bien-être au travail
Techniques de communication pour réduire le stress relationnel : comprendre ce qu'est la « communication » efficace : verbale, non verbale, para verbale afin mieux comprendre les enjeux émotionnels
- ❖ Comportement assertif ou communication non violente
- ❖ Prévention du stress organisationnel

Après Midi :

- ❖ Techniques d'auto hypnose : acquisition des étapes de la démarche d'auto hypnose visant le développement des ressources internes
- Intégration des exercices favorisant la poursuite du travail à domicile

Intersession approximative de 4 semaines avec un travail d'intersession

Programme de Formation

La régulation de nos émotions au service de nos ressources

JOUR 3 :

Matin :

- ❖ Reprise du travail d'intersession
- ❖ Évocation des difficultés rencontrées
- ❖ Identifications des points de régulation et remédiation des connaissances

Initiation aux techniques suivantes pouvant être utilisées comme outil de prévention de la détresse émotionnelle pour soi et chez les personnes prises en charge.

- ❖ Le toucher : massage des mains et relation de confiance
- ❖ Techniques d'EFT (techniques de libération émotionnelle)

Après Midi :

Les techniques de méditation : scan corporel, yoga couché, yoga assis, marche méditative

JOUR 4 :

Matin :

Les techniques de relaxation, de respiration, d'ancrage émotionnels

Après Midi

Les techniques de Qi Cong et de visualisation positive

- ❖ Évaluation qualitative de la formation avec un questionnaire

Méthodes pédagogiques et techniques : pédagogie active, et pédagogie de la découverte

La formation est construite afin de susciter l'intérêt et l'implication des stagiaires. Ils participent activement au déroulement de la formation : jeux de rôles, débats, échanges autour des expériences.

- ❖ Accueil des stagiaires dans une salle de formation
- ❖ Apports théoriques et pratiques
- ❖ Document pédagogique
- ❖ Powerpoint
- ❖ Paperboard
- ❖ Echanges de pratiques
- ❖ Démonstration par la formatrice : débriefing
- ❖ Exercices individuels et collectifs
- ❖ Jeux de rôles

Mise en œuvre de moyens de compensation du handicap

Saintbiose demande à être informé sur les situations de handicap des stagiaires afin d'adapter les modalités pédagogiques aux objectifs de la formation, et de prendre en compte les moyens de compensation du handicap.

Référent Handicap : Mme Werschner Sylvie 06 51 15 91 22

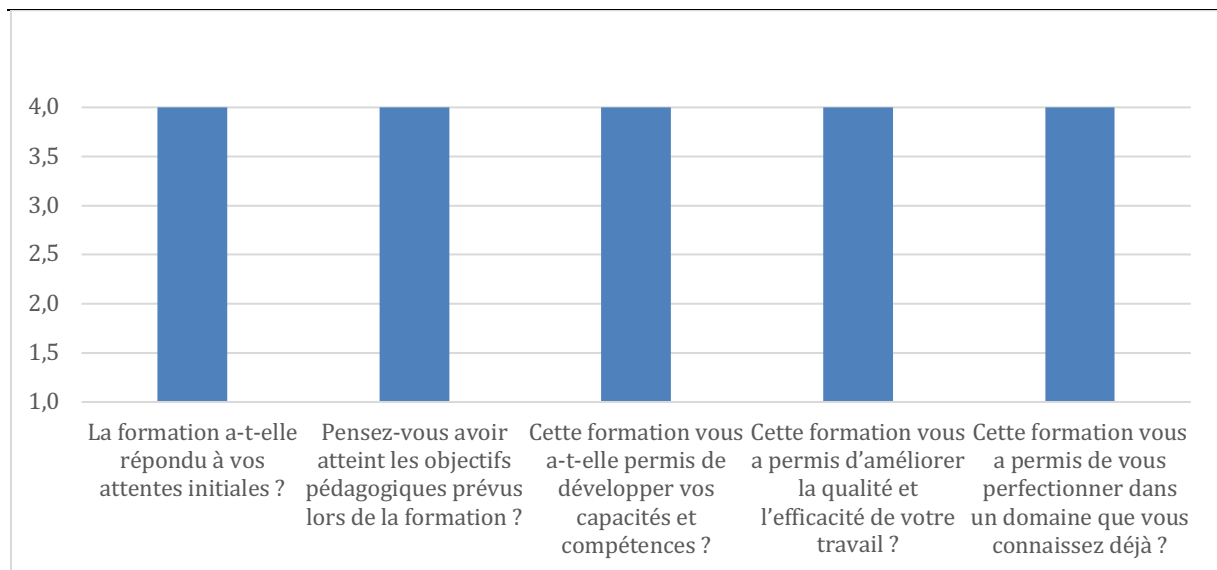
Programme de Formation

La régulation de nos émotions au service de nos ressources

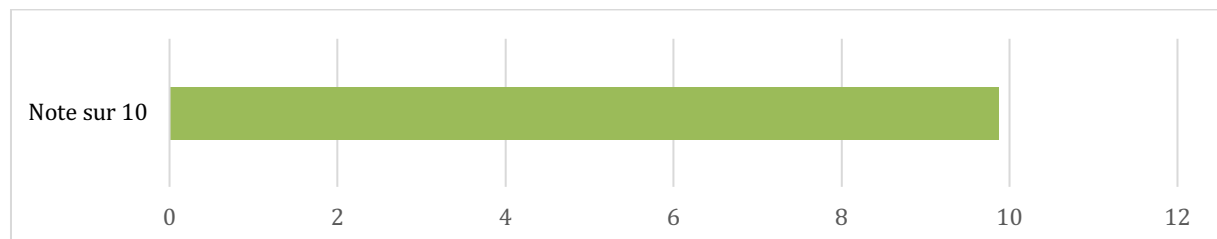
Modalités d'évaluation et de suivi :

- ❖ Recueil des attentes des stagiaires et confrontation aux objectifs de la formation
- ❖ Évaluation des connaissances de stagiaires au début et en fin de formation
- ❖ Émargement des feuilles de présence
- ❖ Questionnaire d'évaluation de la formation portant sur l'atteinte de objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la transférabilité des acquis/
- ❖ A distance de la formation : analyse de la transférabilité des connaissances dans la pratique individuelle et collective par le biais d'un questionnaire adressé au service formation, et lors de l'entretien professionnel du stagiaire.

Résultats des évaluations de la formation (28 stagiaires)



Niveau global de satisfaction sur une échelle de 0 à 10 :



100% des stagiaires recommanderaient cette formation.