

GESTION DES ÉMOTIONS ET DU STRESS

professionnels du médico-social



Objectif:

Aider les professionnels à comprendre et réguler leurs émotions pour mieux gérer les situations stressantes

PROGRAMME ET CONTENU

Introduction à la gestion des émotions dans le secteur :

- Comprendre les émotions
- les défis émotionnels spécifique au secteur médico-social
- L'impact du stress et des émotions sur la qualité de vie professionnelle

Identification et compréhension des émotions :

- Les différentes émotions
- Les émotions comme signal
- Reconnaître et nommer ses émotions.

Technique pratiques de la gestion des émotions :

- Comment poser des limites émotionnelles?
- Méthodes de gestion du stress
- Régulation émotionnelle dans les moments de crise

La gestion des émotions avec les autres

- Empathie et écoute active
- Prévenir l'épuisement émotionnel
- Technique de communication
- Rôle des émotions dans l'accompagnement des usagers et collègues

OUTILS

- Jeux de rôle
- Exercice de groupe
- mise en situations
- Exercice théorique
- Échange pratique et expérience

Chaque participant évolue à son propre rythme.

TARIFS

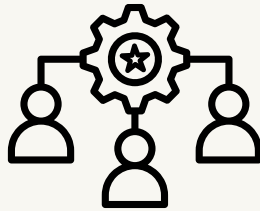
Sur demande

Durée : 1 journée

Cette formation est adaptée aux réalités du secteur et s'appuie des situations vécues dans ce milieu

COMMUNICATION ET MANAGEMENT BIENVEILLANT

professionnels du médico-social



Objectif:

Développer des compétences en communication et management bienveillant de travail sain, prévenir les conflits et renforcer l'engagement des équipes;

PROGRAMME ET CONTENU

Introduction à la communication bienveillante :

- Les bases de la communication non violente
- Identifier les obstacles à une communication saine et respectueuse
- Écoute active et gestion des émotions dans les échanges professionnels

Les fondements du management bienveillant:

- Les clés du management participatif et collaboratif
- Adopter une posture d'accompagnement et de soutien
- Gérer les tensions et maintenir une ambiance de travail positive.

Renforcer la cohésion d'équipe

- Développer un esprit d'entraide et de collaboration
- Gestion de conflit

Pratiques et outils pour une gestion bienveillante au quotidien

- Pratiques managériales adaptées
- Prévenir l'épuisement émotionnel
- Équilibrer exigence et bien-être au travail
- L'importance de la reconnaissance
- L'humour comme outil de gestion du stress et cohésion

OUTILS

- Jeux de rôle
- Exercice de groupe
- mise en situations
- Exercice théorique

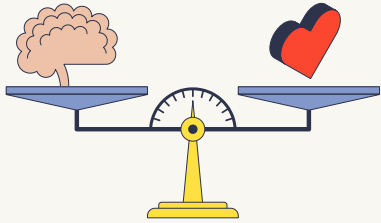
TARIFS

Sur demande

Durée: 1 journée

Cette formation est adaptée aux réalités du secteur et s'appuie sur des situations vécues dans ce milieu

DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE



Objectif:

Mieux comprendre et gérer ses émotions pour améliorer ses relations et son bien être au travail

PROGRAMME ET CONTENU

- **Comprendre ses émotions**
 - Identifier et nommer ses émotions
- **L'impact des émotions sur la communication**
 - Apprendre à gérer les tensions et éviter les malentendus
- **Développer son empathie**
 - Se mettre à la place de l'autre pour améliorer la relation d'aide
- **Les clés de la régulation émotionnelle**
 - Techniques concrètes pour apaiser le stress
- **L'intelligence émotionnelle dans sa profession**
 - Adapter sa posture
- **Hypersensibilité au travail**
 - Comprendre et transformer cette particularité en force

OUTILS

- Jeux de rôle
- Exercice de groupe
- mise en situations
- Exercice théorique

La formation est basée sur des situations concrètes et des exercices pratiques

Chaque participant évolue à son propre rythme.

TARIFS

Sur demande

Durée: 1/2 journée

Cette formation est adaptée aux réalités du secteur et s'appuie des situations vécues dans ce milieu

ATELIER FLASH: PRÉVENIR L'USURE PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

professionnels du médico-social



Objectif:

Aider les professionnels à identifier les signes précoces d'usure mentale et émotionnelle, et leur donner des outils concrets pour préserver leur énergie au quotidien

PROGRAMME ET CONTENU

- **Comprendre l'usure émotionnelle**
 - Identifier les signaux d'alerte
 - Différence entre stress, fatigue et usure
- **Outils pour recharger ses batteries**
 - Comment poser des limites
 - L'impact de la reconnaissance et des micro pause émotionnelles
 - technique express de la récupération mentale
- **Mise en pratique**
 - Mini défi à appliquer dès la fin de l'atelier
 - Partage d'expériences et astuces entre participants

MÉTHODOLOGIE

- Exercices ludique et interactifs

TARIFS

Tarif: Sur demande
Durée: 2H

Cette formation est adaptée aux réalités du secteur et s'appuie des situations vécues dans ce milieu

ACCOMPAGNER LE DEUIL ET LES PERTES

professionnels du médico-social



Objectif:

Comprendre les différentes étapes du deuil (y compris les deuils symboliques: perte autonomie, fin de carrière...) savoir accompagner avec justesse.

PROGRAMME ET CONTENU

- **Les types de deuil dans le médico-social**

- Deuils personnels
- Deuils symboliques

- **Les étapes du deuil**

- Modèles théoriques
- Réalités de terrain

- **Posture professionnelle**

- l'écoute active
- la juste distance
- les limites
- Préserver son équilibre émotionnel

MÉTHODOLOGIE

- Apports théoriques
- Etudes de cas
- Partages d'expériences

TARIFS

Tarif: Sur demande

Durée: une journée

Cette formation est adaptée aux réalités du secteur et s'appuie des situations vécues dans ce milieu