



Cycle de journées-ressource

Gestion des émotions et analyse des pratiques

Un rendez-vous pour :

- . nourrir le besoin de recul, d'écoute, d'expression et d'échange propre à tout professionnel-le des métiers du soin et de la relation d'aide
- . ancrer les outils de communication, de gestion des émotions dans l'action quotidienne
- . renforcer la cohésion d'équipe et assurer la qualité de l'accompagnement des personnes accueillies

OBJECTIFS

Vérifier l'efficacité des outils choisis pour maintenir et optimiser la qualité d'écoute dans un état de tension ou d'émotion

Apporter les ajustements nécessaires

Comprendre les mécanismes du comportement agressif pour y faire face

Renforcer son sentiment de sécurité intérieure

Ancrer les ressources existantes

Développer la flexibilité et la créativité dans les échanges

Renforcer l'estime de soi par de nouvelles façons d'agir

Echange et analyse autour des pratiques et des situations rencontrées

CONTENU

- Approfondissement des techniques respiratoires et corporelles déjà acquises pour s'enraciner, se relâcher, se concentrer, se dynamiser à tout moment
- Evaluation de sa capacité à se recentrer, se concentrer, à retrouver son aisance dans un contexte de stress par des mises en situation
- L'exercice de la lenteur appui de la bienveillance pour soi et la personne aidée



- Exercer la confiance en soi et la confiance en l'autre à travers des jeux
- Faire face aux comportements agressifs
- Co-développement – voir annexe
- Temps de parole
- Tous les thèmes abordés seront en permanence reliés aux situations rencontrées sur le terrain

MATERIEL A PREVOIR

Pour la structure accueillante :

Un salle d'environ 50, 60 m2, seulement une ou deux tables et une chaise par participant.

Par chaque participant :

Une tenue confortable, de quoi écrire.

CONTACT

Chantal Sergent

06 70 61 76 83

ANNEXE

La technique du Co-développement

Le Co-développement est une méthode d'origine canadienne, créée et mise au point il y a une quinzaine d'années par A. Payette et C. Champagne. Le groupe de co-développement professionnel est une approche de développement pour des personnes qui croient pouvoir apprendre les unes des autres afin d'améliorer leur pratique.

Cette démarche innovante aide les professionnels à progresser dans leurs pratiques et à se développer individuellement et collectivement, en favorisant la coopération et la valeur de l'intelligence collective.

Elle met l'être humain au centre pour co-crée, résoudre des problématiques ou porter des projets. Ainsi nous partons des problématiques du terrain, des préoccupations ou des projets pour y apporter des solutions.