



Prévenir l'épuisement professionnel du soignant

Réguler la charge émotionnelle liée à la relation de soin

Objectifs opérationnels

- Réduire la pression mentale ressentie dans son rôle de soignant.e
- Vivre plus sereinement des situations émotionnellement difficiles
- Mobiliser de nouvelles compétences relationnelles pour améliorer son bien-être au travail

Public cible

- Tout professionnel de santé - médical et paramédical

Prérequis

- Aucun prérequis

Modalité

- Présentiel
- Durée : à définir en fonction du contexte – minimum 14 heures

Moyens pédagogiques

- Pédagogie participative avec échanges et retours d'observations en groupe d'environ 8 participants.
- Exercices pratiques en session et intersession
- Documentation remise en fin de formation avec programme d'entraînement
- Attestation de participation à la formation indiquant les compétences développées remise à chaque stagiaire.

Mode d'évaluation des compétences

- **En amont** : questionnaire d'auto-positionnement
- **En cours de formation** : évaluations formatives
- **En aval à chaud** : questionnaire d'évaluation de la qualité de la formation et de la progression des acquis
- **En aval à froid** : questionnaire de transférabilité

Programme

- **Découvrir et expérimenter le mécanisme d'attention**
 - ✓ La Pratique Attentionnelle Active© - 1er et 2ème pas
 - ✓ La différence entre l'attention et la concentration
 - ✓ Reconnaître les idées et images parasites qui s'imposent à nous en permanence
- **Identifier et détendre ses tensions physiques**
 - ✓ Tensions nécessaires et tensions superflues à l'accomplissement d'une tâche
 - ✓ Tension / distension - Mise en pratique du relax externe et interne
- **Identifier l'influence de son système de représentation**
 - ✓ Le système de représentation et de valeurs
 - ✓ L'influence de l'image de soi – l'exigence envers soi et les autres
 - ✓ Le jugement de l'autre et des situations : l'effet « miroir »
- **Reconnaître l'impact des émotions**
 - ✓ Les différents types de réponses : intellectuelle, émotionnelle, motrice, corporelle – système IEMV©
 - ✓ Interaction des différentes natures de réponses
 - ✓ Le rôle majeur des émotions sur notre perception et notre comportement
 - ✓ L'identification à sa façon de voir et à ses émotions
 - ✓ Les différentes formes de décharges – la motricité comme appui
- **Développer une stabilité émotionnelle**
 - ✓ La reconnaissance : dépendance et piège
 - ✓ Le don et générosité dans la relation de soin – les différentes « qualités » de réponses émotionnelles
 - ✓ Le comportement – rigidité ou apprentissage permanent
- **Répondre à une situation émotionnellement tendue pour soi**
 - ✓ Impuissance et considérations internes – sources de stress négatif
 - ✓ Avoir raison – avoir tort : l'impasse relationnelle
 - ✓ Empathie pour soi – identification à l'autre

