



# MAÎTRISER SES ÉMOTIONS ET SE PROTÉGER PAR L'ÉCHANGE

F022 V6 28/09/2021

Des outils pour élaborer un dialogue apaisé et pour faire face à l'anxiété, au stress et parfois à la souffrance des intervenants, bénéficiaires et aidants



## TOUT PROFESSIONNEL

En institution et domicile



7H

Soit 1 jour



## THÉRAPEUTE SOPHROLOGUE

Assure la formation



1100 € / JOUR

Soit 1100€ la session



## RÉFÉRENT HANDICAP

Véronique Racine

### ▶ OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- **Mieux gérer stress et émotions**, mais aussi à réapprendre à apprécier leur métier ne pas perdre le sens de sa mission
- **Accompagner le bénéficiaire et les aidants** dans une posture apaisante
- **Libérer les tensions corporelles et mentales** en se sentant bien dans sa peau et dans son présent, et en retrouvant son équilibre émotionnel
- **Développer ses capacités de confiance** avec l'harmonie du corps et de l'esprit

### ▶ CONTENU :

- Apprendre à écouter les besoins de l'autre et à communiquer avec lui de façon sereine
- Ouvrir les hypothèses pour faire évoluer les perceptions, jugements et croyances qu'induisent nos comportements
- Apprendre à identifier et gérer une situation stressante quelle qu'elle soit
- Divers protocoles de relaxation et de visualisation à mettre en place pour que la personne puisse aborder en toute sérénité un acte ou moment qui lui procure douleur et/ou stress
- Savoir gérer les tensions corporelles en travaillant sur le corps dynamique : relaxation dynamique avec exercices corporels, prise de conscience du lâcher-prise du corps dans l'action

### ▶ MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES PARTICIPATIFS :

- Chaque apprenant exprime ses attentes, ses expériences et ses questionnements
- Apports théoriques
- Exercices pratiques individuel et/ou en groupe
- Partage d'expériences et réflexions

### ▶ MODALITÉS :

- **DÉROULEMENT** : en présentiel ou mixte
- **ÉVALUATION** : de vos attentes en amont + des connaissances et des compétences pré test/post test
- **FIN DE FORMATION** : nous vous remettons un certificat de réalisation et une attestation d'acquisition des connaissances/compétences

Le programme détaillé vous sera communiqué après validation de votre inscription, conformément aux critères de l'indicateur 1 du référentiel Qualiopi.



**ACTIONS ATOUT  
FORMATIONS**

Les métiers évoluent. Vous aussi.



Actions Atout Formations



05 65 59 07 64



actionsatoutformations.fc@gmail.com



Bd Emile Lauret - 12100 Millau



actionsformations.fr