

# Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres

## Composer sa boîte à outils pour mieux gérer le stress

La formation a pour objectif de fournir aux participants des outils pour mieux identifier l'origine de leurs réactions sous stress et pour pouvoir mettre en place des actions appropriées pour y réagir. Ces outils contribuent à une prise de distance et à un mieux être qui permet de faciliter l'accompagnement. Cette formation de base d'une journée (Niveau 1) peut être complétée par un module d'une journée complémentaire (Niveau 2) permettant aux équipes de mieux comprendre les dynamiques des émotions et de s'approprier des outils simples et efficaces pour mieux communiquer en situations professionnelles.

### Formateur

Blaise de Lanlay, titulaire d'une maîtrise en philosophie, enseignant en management à l'ESSEC et ancien assistant de recherche au CNRS en créativité

### Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

#### Niveau 1 :

- Identifier ses comportements de défense et ceux des autres en situation de stress
- Utiliser des outils pour faire baisser le niveau de stress

#### Niveau 2 :

- Décrypter l'origine et la fonction des émotions dans la communication
- Appliquer les quatre étapes de la communication bienveillante

### Durée

Niveau 1 : 1 jour (7 heures)

Niveau 2 : 1 jour (7 heures)

### Prix

INTRA : 1 400 €/jour pour le groupe (+ frais éventuels)

INTER : 280 €/jour/personne

### Format

Formation intra ou inter-établissements

## Contenu

### [Niveau 1]

#### Matin - (durée 3h30)

Identifier ses comportements de défense et ceux des autres en situation de stress

- Se connaître soi-même dans sa zone émotionnelle et relationnelle pour mieux communiquer avec l'autre
- Comprendre les 4 comportements de défense
- Identifier les 6 causes environnementales amplifiant les émotions de défense

#### Après-midi - (durée 3h30)

Utiliser des outils pour faire baisser le niveau de stress

- Identifier les signaux d'alerte du corps
- Comprendre l'origine et la fonction de ces signaux et savoir mettre en place une action appropriée
- S'entraîner à différents outils de régulation émotionnelle

### Après la formation

#### • **Accompagnement en ligne**

Suite à la formation, les stagiaires ont accès à un espace dédié on line (enregistrement et vidéos) qui comprend :

- un coaching de 10 minutes par jour pendant 5 jours pour composer leur propre technique de régulation émotionnelle et retrouver leur calme beaucoup plus rapidement ;

une trousse d'urgence composée d'outils à utiliser ponctuellement lorsqu'ils ont besoin de conserver une attitude professionnelle (ex : lors de situations d'urgence pour éviter de céder à la panique).

### Modalités techniques et pédagogiques

- Modalités de mise en œuvre : présentiel ou classe virtuelle
- Eléments matériels et techniques : accompagnement en ligne suite à la formation
- Modalités pédagogiques en lien avec les objectifs : apports théoriques, exercices pratiques réutilisables par le professionnel, utilisation d'outils de communication, relaxation et de visualisation

### Suivi et évaluation des acquis

- Recueil des attentes du commanditaire et des stagiaires
- Suivi de l'exécution de l'action : émargement par demi-journées
- Évaluation des acquis à l'entrée : pas de procédure de positionnement
- Évaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'une attestation de fin de formation

### Prérequis

- Intervenir dans le secteur sanitaire, social ou médico-social

### Public concerné

- Professionnels travaillant au contact de personnes accompagnées en établissement sanitaire, social et médico-social
- Groupe de 12 stagiaires maximum

### [Niveau 2]

#### Matin - (durée 3h30)

- Identifier les six émotions de base
- Reconnaître les déclencheurs des émotions
- Reconnaître les besoins liés aux émotions
- Mieux comprendre le sens de son ressenti émotionnel pour prendre de la distance et rester professionnel

#### Après-midi - (durée 3h30)

- Identifier les quatre étapes de la communication bienveillante
- Identifier les risques et pièges de chacune de ces étapes
- S'entraîner à la communication bienveillante sur des situations professionnelles spécifiques