

Action de Formation : « Gestion des émotions dans le contexte professionnel - Prévenir le Burn-out »

Objectifs de la formation - Compétences visées

L'objectif général de cette formation consiste à permettre aux professionnels de gérer leurs émotions dans un contexte professionnel pour pouvoir se sentir plus sereins et remplir leurs missions le plus sereinement possible

- Savoir mobiliser des techniques de gestion de ses émotions pour gagner en sérénité
- Savoir identifier et exprimer ses ressentis et ses besoins
- Savoir utiliser la communication non violente pour mieux communiquer avec soi-même et les autres

Support de contractualisation : Convention de formation professionnelle

Public et Pré-requis

Il n'y a pas de prérequis.

Programme de la formation

-Accueil et cadre de la formation. Evocation des attendus et problématiques rencontrées par les participant.e.s

-Comprendre et gérer ses émotions pour décider de ses actions plutôt que d'être soumis à ses réactions.

- Emotions, de quoi parle-t-on ?
- Le rôle des émotions. Leur impact sur les pensées, les prises de décision, la capacité d'adaptation, la concentration & les relations aux autres.
- Comment les reconnaître et leur donner un terrain d'expression ? Comment accueillir et gérer les émotions ? Comment gérer la colère, la peur, les angoisses,...
- Dépasser les difficultés à dire non ou à prendre une décision
- Quelle place pour les émotions au travail ? Comment verbaliser ses émotions ?
- Parler de ses difficultés, est-ce une faiblesse ou une force ?
- Compréhension et identification de ses propres besoins
- Les croyances qui limitent notre potentiel : en prendre conscience pour les faire évoluer
- Prévenir l'épuisement, la démotivation, le Burn-out... et retrouver une harmonie intérieure
- Qu'est-ce que le Burn-out ?
- Méthodes et outils pour faire baisser la tension et gagner en sérénité. Prendre soin de soi
- Comprendre le fonctionnement du cerveau pour développer la puissance de sa force mentale

-Mieux se connaître pour mieux se positionner et se sentir acteur. L'intelligence émotionnelle au service de l'intelligence collective.

- Connaître ses limites et définir la juste mesure, la juste distance dans la relation aux autres
- Développer sa connaissance de soi pour s'affirmer avec respect et faire respecter ses limites dans le respect de l'autre. Connaître les " positions de vie " de l'analyse transactionnelle
- Triangle de Karpman : sortir des rôles de victime, d'agresseur ou de sauveur
- Préjugés et jugements : comment les éviter et sortir des logiques binaires (c'est bien ou c'est mal, c'est sa faute ou ma faute...) ? Se libérer des pièges de la culpabilité et du perfectionnisme
- Comment interagir avec les patients sans éprouver soi-même de la détresse (traumatisme Vicariant) ?
- Que faire lorsqu'il y a une résonnance avec des événements traumatiques personnels (confrontation au deuil, à la maladie...) ?
- Gestion de l'agressivité ou des chantages affectifs
- Appréhender les bases de la Communication Non Violente CNV (Marshall Rosenberg) : l'importance de l'expression des ressentis pour soi et pour les autres