

Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres - 2 jours (14H00)

Objectifs opérationnels de formation – Compétences visées

- Comprendre les enjeux spécifiques à vos métiers et les facteurs de stress qui peuvent impacter votre bien-être.
- Développer vos ressources personnelles en explorant vos besoins fondamentaux et en renforçant votre intelligence émotionnelle.
- Construire un plan d'action personnalisé pour améliorer votre bien-être durablement, en favorisant la communication bienveillante, le travail en équipe et en trouvant un équilibre entre votre vie professionnelle et personnelle.

Programme

Investissez dans votre bien-être, un atout essentiel pour prendre soin des autres !

Dans le contexte actuel, les professionnels du secteur social et médico-social sont confrontés à des défis constants : exigences émotionnelles élevées, situations complexes, risques d'épuisement professionnel...

Il est essentiel de se doter d'outils et de stratégies pour préserver son bien-être et sa capacité à accompagner efficacement les autres.

Ce programme de formation, adapté aux réalités du terrain et aux défis actuels, vous permettra de développer des stratégies pour renforcer votre bien-être personnel et professionnel afin d'améliorer la qualité de vos accompagnements et de prévenir les risques d'épuisement.

• Première journée : Comprendre les enjeux et développer ses ressources personnelles

- Les spécificités du métier : analyse des facteurs de stress et des risques psychosociaux spécifiques aux métiers du social et du médico-social
- Les besoins fondamentaux : identification des besoins fondamentaux non satisfaits dans son contexte professionnel
- Atelier pour identifier les domaines où l'on souhaite apporter des améliorations.
- L'intelligence émotionnelle et régulation des émotions au travail : gestion des émotions positives et négatives pour améliorer la qualité des interactions.
- Atelier exploratoire pour favoriser la gestion du stress



Durée : 2 jours (14 heures)

Prérequis : aucun

Public : Professionnel·les socio-éducatifs, du social et du médico-social.
Jusqu'à 12 personnes maximum

Prix de la formation INTRA : Nous consulter.

Coût de la participation en INTER :
350 € la journée, soit 700€ au total pour la journée de 14 heures (hors frais de déplacements et frais annexes)

Date et lieu à convenir



**Dates formation en inter :
jeudis 20 et 27 novembre 2025**

Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres - 2 jours (14H00)

- Deuxième journée : Construire un plan d'action pour un bien-être durable
 - Fixation d'objectifs SMART pour améliorer son bien-être.
 - Les techniques de communication bienveillante pour améliorer les relations interpersonnelles.
 - Atelier pratique pour s'entraîner à la communication assertive.
 - Le travail en équipe : importance de la collaboration et du soutien mutuel pour prévenir l'épuisement professionnel
 - L'équilibre vie professionnelle/vie personnelle : stratégies pour concilier les différentes sphères de sa vie
 - Atelier : création d'un plan d'action personnalisé pour mettre en œuvre les changements souhaités

Méthodes pédagogiques

Pédagogie active centrée sur les participant·e·s, approche participative et interactive.

Apports théoriques et pratiques : exercices individuels et collectifs, ateliers et l'analyse de situations concrètes, partage d'expériences, d'outils et de recommandations pour une mise en œuvre sur le terrain.

Évaluations

Évaluation individuelle à l'entrée de la formation, à chaud, évaluation de la satisfaction. Cette formation constitue une action d'adaptation et de développement des compétences. Elle donne lieu à la délivrance d'une attestation de participation.