



PROGRAMME DE FORMATION

LE LÂCHER-PRISE (APPROCHE PSYCHOLOGIQUE)



PUBLIC CIBLE

Personnels des structures
d'hébergement et d'aide et
de soins à domicile



DUREE

2 jours



MODE D'INTERVENTION

Présentiel
Intra / Inter



TARIF

2300 € / groupe en Intra
240 € / personne en Inter

CONTEXTE

Cette formation peut s'inscrire dans une démarche de prévention des risques sociaux : en effet, les soignants accompagnant des personnes dépendantes et/ou en situation d'handicap peuvent être exposés à une charge mentale importante qui rend leur travail difficile et pénible. Apprendre à lâcher prise peut venir soutenir une démarche venant favoriser une bonne santé physique et mentale des salariés.

PRE-REQUIS

- Aucun prérequis

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Intégrer la notion d'identité professionnelle et savoir la différencier de la notion d'identité personnelle
- Comprendre l'importance de prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres
- Apprendre à mieux reconnaître ses limites émotionnelles dans l'accompagnement
- Questionner ses habitudes et ses pratiques (favoriser la remise en question, promouvoir les bonnes pratiques professionnelles)
- Apprendre à mieux gérer ses émotions avec les bénéficiaires, en équipe

APTITUDES ET COMPETENCES

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

- Identifier de quelles ressources personnelles il dispose pour se ressourcer et « prendre soin de lui » ; ne pas/plus s'oublier dans l'accompagnement de l'autre
- Se remettre en question quand il se sentira dans une situation d'inconfort relationnel (avec un bénéficiaire, un aidant, en équipe)
- Reconnaître les bonnes pratiques professionnelles et avoir une communication adaptée à sa fonction et à ses missions
- Mieux gérer ses émotions afin de mieux gérer les situations difficiles
- Travailler en harmonie avec soi-même et avec les autres

CONTENUS PEDAGOGIQUES

- **Séquence 1 : intégrer la notion d'identité professionnelle**
Identité personnelle / Identité professionnelle
Reconnaître ses compétences et ses faiblesses
Apprendre à reconnaître ses limites
- **Séquence 2 : apprendre à lâcher prise**
Changer de point de vue, se remettre en question, être dans une attitude d'ouverture et d'empathie, sortir du culte de la performance pour trouver sa manière d'être et d'agir
Mieux appréhender la frustration au quotidien, reconnaître les situations d'inconfort relationnel et apprendre à les déjouer
- **Séquence 3 : questionner ses habitudes**
L'habitude est humaine, choisir ses habitudes et ne pas le subir
S'adapter à de nouvelles situations (apprendre à modifier son mode de fonctionnement, son comportement et ses attitudes pour acquérir plus de souplesse)
Réinterroger son savoir être et son savoir-faire, son rythme, ses habitudes
Oser sortir de sa zone de confort

	<ul style="list-style-type: none"> • Séquence 4 : apprendre à mieux gérer ses émotions <i>Identifier ses émotions pour les comprendre</i> <i>Savoir se maîtriser, ne pas se laisser submerger par ses émotions, savoir réguler ses émotions</i> <i>Apprendre à se détacher de ses émotions</i> <i>Apprendre à contrôler ses pensées pour retrouver le calme intérieur</i> • Séquence 5 : prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres <i>« Je suis mon premier outil de travail, je dois aussi prendre soin de moi ! »</i> <i>Comment se ressourcer ? Être à l'écoute de son bien-être, connaître son canal sensoriel privilégié</i> <i>Quelles sont les ressources qui me font du bien ?</i> <i>Apprendre à prendre du temps pour soi, profiter de l'instant présent</i> <i>Créer une routine de bien être et de lâcher-prise au quotidien</i> • Séquence 6 : discussion <i>Héros ou martyr ?</i> <i>Comment je peux apprendre à dire « Non » ?</i> <i>Comment éviter les malentendus ?</i> <i>Pour ne pas « craquer » je ... ?</i> <i>Pour gérer un imprévu je ... ?</i> 		
METHODES MOBILISEES	<p>Cette formation met en œuvre une pédagogie active et réflexive basée sur les recommandations de bonnes pratiques et l'analyse de situations concrètes apportées par les participants.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apports théoriques et cognitifs : diaporama, support de cours et vidéo • Travaux de réflexion, partage d'expériences • Application des connaissances acquises au travers d'exercices et d'analyse de cas pratiques 		
MOYENS TECHNIQUES	<p>Le stagiaire devra disposer d'un moyen d'accès à internet : smartphone, tablette ou ordinateur.</p> <p>L'ensemble des supports et outils utilisés lors de la formation seront accessibles sur l'espace personnel du stagiaire sur notre plateforme d'e-learning.</p>		
MODALITES D'EVALUATION ET DE VALIDATION	<p>Avant la formation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • évaluation des attentes et des besoins en formation : questionnaire en ligne • évaluation des connaissances initiales du stagiaire : quizz en ligne <p>Pendant la formation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • auto-évaluation par les apprenants de leur progression à l'aide d'outils proposés par le formateur (test intermédiaire, QCM, questionnaire, exercice) <p>A la fin de la formation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • évaluation des connaissances en fin de formation : quizz en ligne • évaluation de satisfaction « à chaud » : questionnaire en ligne • attestation de fin de formation • évaluation de satisfaction de l'établissement commanditaire : questionnaire en ligne <p>A distance de la formation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • évaluation de l'impact de la formation à 3 mois : questionnaire en ligne 		
LIEU DE LA FORMATION	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="375 1523 917 1635">En intra dans les locaux de l'établissement demandeur</td> <td data-bbox="917 1523 1522 1635">En inter dans nos locaux 2424 Boulevard Edouard VII à Villefranche-sur-Mer</td> </tr> </table>	En intra dans les locaux de l'établissement demandeur	En inter dans nos locaux 2424 Boulevard Edouard VII à Villefranche-sur-Mer
En intra dans les locaux de l'établissement demandeur	En inter dans nos locaux 2424 Boulevard Edouard VII à Villefranche-sur-Mer		
ACCES ET EFFECTIF	<ul style="list-style-type: none"> • Conditions d'accès : pas de sélection • Niveau : pas de niveau requis • Groupe de 6 personnes minimum et 12 personnes maximum 		
ACCESSIBILITE	<p>Dans le but de renforcer la qualité et l'efficacité de l'accueil du public qu'il soit ou non en situation de handicap, le centre de formation met en œuvre des actions adaptées aux attentes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • accessibilité pédagogique des formations : organiser l'accueil des personnes handicapées avant même de les accueillir • organisation de la compensation du handicap des personnes en formation, autant que nécessaire • accessibilité de l'ensemble des locaux du centre de formation 		



Merci de prendre contact avant la formation avec notre référent handicap

**DELAI
D'ACCES**

Le retour du devis signé vaut acceptation

Le délai d'accès entre le devis signé par le bénéficiaire et le début de la prestation est en moyenne de 2 mois

INTERVENANT

- Psychologue spécialisée en gériatrie/gérontologie



CF2S Centre de Formation et de Simulation en Santé
Formations des professionnels de la gériatrie