

## PRENDRE CONSCIENCE DE L'IMPORTANT DU "SOI" DANS SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

### NIVEAU 1 : LE YOGA, UNE PRATIQUE POUVANT CONTRIBUER À LA DIMINUTION DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

#### PRÉAMBULE

Nous avons appris à prendre soin des autres, mais avons nous appris à prendre soin de nous-mêmes ? Cette dimension apparaît comme primordiale pour pouvoir exercer au mieux notre travail et éviter l'usure professionnelle.

En ce sens, cette formation propose d'interroger les pratiques par le prisme du Yoga pour permettre de mieux se connaître, mieux se gérer afin de mieux accompagner l'autre.

L'idée étant d'expérimenter de façon globale le Yoga afin de nourrir ses pratiques professionnelles et comprendre les apports qu'il peut générer tant pour l'accompagnant que pour la personne accompagnée. Il s'agit donc de mobiliser ou remobiliser le corps, souvent délaissé au profit des pensées et des ressentis, afin d'avoir un autre éclairage sur les pratiques professionnelles. Ainsi, les mécanismes de mémorisation et d'intégration ne seront pas uniquement liés au raisonnement mais c'est bien la mémoire corporelle qui pourra entrer en jeu.

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les éléments clés du Yoga pouvant être en lien avec une pratique d'accompagnement ou de soin
- Se prioriser sans négliger l'autre pour optimiser son efficacité au travail
- Expérimenter les apports du Yoga sur soi pour une utilisation dans un cadre professionnel

#### COMPÉTENCE(S) RENFORCÉE(S)

- Prendre conscience de l'importance de la place du "soi" dans sa pratique professionnelle afin d'éviter l'épuisement professionnel

#### PUBLIC CONCERNÉ

Professionnel(le)s des établissements et des services médico-sociaux, sociaux et de santé / Formation concourant au développement et au renforcement des compétences pratiques et techniques pour l'accompagnement de proximité des personnes dépendantes, en situation de handicap, de soin et de perte d'autonomie.

#### PRÉ-REQUIS

- En intra : profils des bénéficiaires déterminés avec l'établissement selon les objectifs définis, la dynamique d'équipe, ...
- Inscription individuelle : prise en compte de l'expérience et/ou du diplôme (Niv. 2 minimum du secteur médico-social ou soin).

Tarif (Hors frais de déplacement)	<b>750</b> € NET par participant <b>3930</b> € NET par groupe
Durée	<b>21 heures / 3 jours</b>
Effectif par session	<b>6 mini &gt; 12 maxi</b>
Modalité	<b>Présentiel</b>
Niveau indicatif de formation	<b>Niveau 6</b>
Délai d'accès	Mise en œuvre réalisée sur demande
Accessibilité	- Sur site, l'établissement d'accueil met à disposition des locaux adaptés à l'accueil d'un public handicapé. - L'Atelier des Pratiques possède des locaux adaptés (UFR/PMR). - Besoin d'une aide technique spécifique (LSF,...) : nous contacter.
Contact	0685074564 f.ferey@atelierdespratiques.fr www.atelierdespratiques.fr
Réf.	<b>M042_YOGA1</b>
Date version	Janvier 2025

## PROGRAMME

### CONTENU

#### Rencontre avec le Yoga

- Lien entre cette discipline et le secteur médico-social par la distinction et le regroupement des valeurs de ces domaines

#### Se prioriser sans négliger l'autre pour optimiser son efficacité au travail

- Prévenir les risques psycho-sociaux : identifier les signes de fatigue/de stress, et être en capacité d'exprimer ses limites
- "Prendre soin de soi", quelles solutions pour y parvenir ?

#### Travailler avec le Yoga pour travailler sur soi dans un cadre professionnel

- La posture
- La respiration comme outil de gestion des émotions
- La méditation

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Exposés théoriques et méthodologiques
- Travail participatif et collaboratif
- Etudes de cas
- Analyse de pratiques
- Mises en situations

#### INTERVENANT

Tiphaine POUCHIN, Formatrice-consultante spécialisée en postures relationnelles et communicationnelles / Membre de la plateforme de l'Atelier des Pratiques.

#### SUIVI & ÉVALUATION

Etudes de situations, Exercices et mises en situation, Quizz

#### ATTESTATION DE FORMATION

Prendre conscience de l'importance du "soi" dans sa pratique professionnelle. Niveau 1 : Le Yoga, une pratique pouvant contribuer à la diminution de l'épuisement professionnel