

## RÉPONDRE À SES ÉMOTIONS EN SITUATION D'ACCOMPAGNEMENT COMPLEXE

### PRÉAMBULE

Les émotions peuvent arriver à tout moment et dans toutes circonstances, quand on accompagne des personnes qui sont elles-mêmes très submergées par des émotions, quand on reçoit des émotions qui ne nous sont pas adressées ou encore quand le sentiment d'impuissance est trop grand. Si les personnes accompagnées s'autorisent à adresser ces émotions à ces professionnel-le-s c'est précisément qu'ils comptent sur eux pour en dire quelque chose.

Le risque de pareilles situations, c'est que cela fasse résonner des choses en nous, et c'est en ce sens que cette formation de trois jours va venir donner des clés pratiques aux professionnel-le-s. L'idée n'étant pas d'éviter les émotions mais plutôt de pouvoir les comprendre, les expliquer, et réagir à celles-ci.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre le phénomène et les facteurs de stress en milieu professionnel
- Comprendre le mécanisme des émotions dans ses dimensions psychiques et physiologiques
- Trouver des clés de régulation dans les approches psycho-corporelles
- Développer des stratégies d'équipe pour gérer les émotions

### COMPÉTENCE RENFORCÉE

- Savoir répondre à ses émotions par l'application de stratégies simples et efficaces pour prendre du recul en situation d'accompagnement complexe.

### 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).

<b>Tarifs (Hors frais de déplacement)</b>	<b>750 € NET</b> par participant <b>3930€ NET</b> par groupe
<b>Durée</b>	<b>21 heures / 3 jours</b>
<b>Effectif par session</b>	<b>6 mini &gt; 12 maxi</b>
<b>Modalité</b>	<b>Présentiel</b>
<b>Niveau indicatif de formation</b>	<b>Niveau 6</b>
<b>Délai d'accès</b>	Mise en œuvre réalisée sur demande
<b>Accessibilité</b>	L'Atelier des Pratiques et les établissements d'accueil mettent à disposition des locaux adaptés à l'accueil d'un public en situation de handicap. Si besoin d'une aide technique pour le suivi de la formation, nous contacter.
<b>Contact</b>	0256610194 organisation@atelierdespratiques.fr www.atelierdespratiques.fr
<b>Réf.</b>	<b>M055_EMO</b>
<b>Date version</b>	Janvier 2025

## PROGRAMME

### Une première approche par le stress

- Les mécanismes du stress, ses différentes phases et des différents facteurs
- Des symptômes et caractéristiques propres à chaque individu
- Le stress en contexte professionnel : sources, formes, facteurs et stratégies de régulation

### Les émotions, de quoi parle-t-on ?

- Définitions, classifications et façon dont elles guident l'action
- Les mécanismes physiologiques des émotions, clés de compréhension
- Les besoins propres à chaque individu
- Les différentes stratégies de régulation des émotions

### Expérimentation des approches psychocorporelles

- Définition et multiplicité des pratiques
- La relaxation, but et pratiques
- La respiration comme base de régulation émotionnelle et physiologique
- Techniques d'ancrage et de visualisation positive

### La place de l'équipe dans la gestion des émotions.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Exercices pratiques sur les approches psychocorporelles

---

### INTERVENANTE

Camille LE MALÉFAN,  
Éducatrice spécialisée et formatrice  
spécialisée en pratiques  
psychocorporelles et relation d'aide

---

### SUIVI & ÉVALUATION

Exercices et mises en situation

---

### CERTIFICAT DE RÉALISATION

RÉPONDRE À SES ÉMOTIONS EN  
SITUATION D'ACCOMPAGNEMENT  
COMPLEXE