



PRENDRE CONSCIENCE DE L'IMPORTANCE DU "SOI" DANS SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE - 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 RENFORCÉE

- 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

- Inscription individuelle : prise en compte de l'expérience et/ou du diplôme (Niv. 2 minimum du secteur médico-social ou soin).

Tarif	550€ / participant
Dates	Dates à définir
Horaires	9h30-12h30 et 14h-18h
Lieu	L'Atelier des Pratiques, PA du Val Coric, 56380 GUER
Durée	14 heures / 2 jours
Effectif par session	6 mini > 12 maxi
Modalité	Présentiel
Niveau indicatif de formation	Niveau 6
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.	PRO-000867
Date proposition	Septembre 2023



PROGRAMME

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

INTERVENANTE

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