

Intelligence émotionnelle et gestion du stress

CONTEXTE

Dans le secteur social et médico-social, la qualité de l'accompagnement dépend de la manière dont les professionnels gèrent la dimension relationnelle. Les professionnels peuvent être très mobilisés par cette dimension et en même temps, ressentir des difficultés face à des réactions désarçonnantes de personnes accompagnées, de l'entourage ou de collègues. Face à des situations complexes, génératrices de stress, comment permettre aux professionnels de développer une posture sereine et des attitudes adaptées ?

OBJECTIFS

- ▶ Mieux gérer le stress dans le quotidien professionnel en identifiant ses facteurs, en intégrant des techniques de méditation et en développant une attitude sereine
- ▶ Développer une intelligence émotionnelle par la compréhension des enjeux émotionnels sous-jacents, l'accueil des émotions et l'appropriation des compétences associées
- ▶ Développer des compétences relationnelles et de gestion du stress grâce à un positionnement apaisé, des outils de régulation du stress, et une communication ajustée

PROGRAMME

PREMIER JOUR

- ▶ Les processus du stress et de l'épuisement professionnel
 - La notion de stress et les manifestations
 - Les causes et les processus du stress
 - Conséquences du stress, de l'épuisement professionnel et du burn-out
- ▶ Les approches face à la pression et au stress
 - Prévenir et gérer son stress
 - Exercices corporels de relaxation
 - L'apaisement mental et émotionnel : exercices de méditation
- ▶ Les techniques et outils de gestion du stress
 - Le positionnement intérieur à travers les techniques de méditation
 - L'écoute des informations internes et externes à travers les techniques de pleine conscience
 - Les outils dans le quotidien professionnel

DEUXIEME JOUR

- ▶ L'intelligence émotionnelle dans son rôle professionnel
 - Les différents types d'émotion, leur accueil et intégration
 - Le développement des quatre compétences de l'intelligence émotionnelle
- ▶ L'identification des besoins
 - Lien entre émotions et besoins
 - Les approches pour identifier les différents besoins
- ▶ La communication en pleine conscience
 - L'influence de la communication sur le comportement de l'autre
 - Les notions de communication en position haute et en position basse
 - Les outils de la pleine conscience dans la communication

NOUVEAU

RÉF. G04

PUBLIC

Tous les professionnels du secteur social, médico-social et sanitaire

PRÉREQUIS

Aucun

INTERVENANT

Sébastien MARIE,

Ancien directeur d'établissement, formateur-consultant dans le management, la communication et la gestion du stress, enseignant diplômé de tai chi chuan et instructeur de méditation de pleine conscience (MBSR) certifié par l'Université Libre de Bruxelles

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Approche systémique, mises en situation, participation active, expérimentation directe, brainstorming, partage d'expérience, supports PowerPoint et vidéos

DURÉE DE LA FORMATION

3 jours, soit 21 heures

SESSION

- ▶ De 6 à 10 participants
- ▶ **Strasbourg,**
11, 12 et 13 février 2026
- ▶ 880€/personne

TROISIEME JOUR

- ▶ La posture du professionnel
 - Le positionnement dans la relation d'accompagnement
 - La légitimité dans ses fonctions professionnelles
 - Les pièges à éviter
 - Les attitudes relationnelles pour un accompagnement équilibré
- ▶ Les enjeux dans les situations complexes
 - Les enjeux relationnels et opérationnels
 - Les attitudes adaptées selon les objectifs, contraintes et besoins
- ▶ Les échanges avec la personne accompagnée et son entourage
 - L'identification de la demande initiale des différents protagonistes
 - Les étapes de l'entretien avec les différents protagonistes
- ▶ Le plan personnalisé
 - Valoriser les expériences vécues, consolider les apprentissages et construire un projet personnel de mise en œuvre des acquis