

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

- ▶ Savoir identifier les facteurs de stress et les conséquences
- ▶ Intégrer dans le quotidien professionnel des techniques de méditation et des outils de gestion du stress
- ▶ Savoir discerner les enjeux émotionnels et opérationnels dans les situations et les relations
- ▶ Développer une intelligence émotionnelle à travers l'accueil des émotions et l'appropriation des quatre compétences émotionnelles
- ▶ Acquérir un positionnement professionnel plus serein et adapté en intégrant des compétences de communication et des techniques de gestion du stress

PROGRAMME

- ▶ **Mécanismes du stress et les outils pour le gérer**
- ▶ **Processus du stress**
 - Notion de stress et les manifestations
 - Causes et les processus du stress
 - Conséquences du stress, l'épuisement professionnel et le burn-out
- ▶ **Approches face à la pression et au stress**
 - Approches pour prévenir et gérer son stress
 - Exercices corporels simples de relaxation
 - Apaisement mental et émotionnel à travers des exercices de méditation
- ▶ **Techniques et outils de gestion du stress**
 - Positionnement intérieur à travers les techniques de méditation
 - Techniques de pleine conscience dans la perception
 - Outils de gestion du stress dans le quotidien professionnel

RÉF. G04

PUBLIC

Tous les professionnels des secteurs social et médico-social en lien direct ou indirect avec les personnes accompagnées

PRÉREQUIS

Aucun

INTERVENANT

• Sébastien MARIE

Ancien directeur d'établissement, formateur-consultant. Pratiquant la méditation et le tai chi, 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, support PowerPoint et vidéos

DURÉE DE LA FORMATION

3 jours (2+1), soit 21 heures

SESSION

- ▶ De 6 à 10 participants
- ▶ **Strasbourg** 11, 12 février et 25 mars 2027
- ▶ **894€/personne**

PROGRAMME

► Intelligence émotionnelle dans la posture professionnelle

Différentes émotions et leur rôle

Accueil et l'intégration des émotions

Développement des quatre compétences de l'intelligence émotionnelle dans son rôle professionnel

► Identification des besoins

Lien entre les émotions et les besoins

Confusion dans les différents types de besoins

Approches pour identifier les différents besoins

► Communication en pleine conscience

Influence de sa communication sur l'autre

Notions de communication en position haute et en position basse

Outils de la pleine conscience dans la communication

Période d'intersession : mise en œuvre des objectifs sur le terrain et préparation d'un retour d'expérience pour ajustement

► Posture professionnelle en pleine conscience

► Positionnement dans la relation d'accompagnement

Légitimité dans ses fonctions

Pièges dans la relation d'accompagnement

Attitudes relationnelles pour un accompagnement équilibré

► Enjeux dans les situations complexes

Enjeux relationnels et opérationnels

Pièges des jeux psychologiques

Attitudes adaptées en fonction de ses objectifs et ceux des autres

► Conduite des échanges avec la personne accompagnée et son entourage

Identification des demandes et besoins des protagonistes

Étapes-clé de l'entretien

► Plan individuel de mise en œuvre des apprentissages post-formation