



Centre de Formation Continue

Espace André

401 B chemin des Plantades, 83130 LA GARDE

Téléphone 04 94 58 58 22 - 04 94 14 64 08

Messagerie formationcontinue@ifpvps.fr

Internet www.ifpvps.fr/formation-continue



Le Centre de Formation Continue de l'IFPVPS
répond aux exigences DataDock



Institut de Formation Public Varois des Professions de Santé

N° de déclaration d'activité 93.83.04918.83
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

Prendre soin de soi pour un mieux être au travail

La prévention des risques psycho-sociaux dans l'entreprise est essentielle et il est important de recentrer les professionnels sur leurs valeurs et leurs qualités de présence au travail.

Se négliger, ne pas se reconnaître, ne pas écouter son corps et ses émotions, en clair « ne pas prendre soin de soi » a des impacts évidents sur la qualité de la relation à l'autre : comment peut-on être attentif aux besoins de l'autre et y répondre de manière efficace si l'on n'est pas attentif aux siens ?

Il est possible de procéder autrement et de s'y exercer dans l'ici et maintenant. Le but est de développer l'écoute de soi-même, d'apaiser le mental et l'utiliser positivement, de gérer le stress et les états internes négatifs ou limitants.

L'écoute de soi permet aussi à chacun de découvrir et explorer ses paysages intérieurs, à en utiliser les immenses richesses, et retrouver le sens du merveilleux de la vie... Ceci pour amener les personnes à se remobiliser réellement dans le sens de leurs projets de vie et pouvoir ainsi se sentir mieux au travail.

FORMATION CONTINUE



Objectifs

- Prendre connaissance ou se remémorer le B.A. BA de la communication verbale, non verbale et les mécanismes du stress
- Savoir s'écouter et prendre conscience de son état interne par un autodiagnostic
- Repérer les comportements favorisant le stress inutile
- Agir sur ses sources de stress, évacuer les tensions ou émotions négatives
- Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement
- Savoir s'ancrer et rester centré : techniques psychocorporelles
- Prendre soin de soi : relaxation et sensibilisation à la Méditation de la Pleine Conscience
- Cultiver la pensée positive et renforcer la confiance en soi
- Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite et d'épanouissement personnel et professionnel pour donner du sens à sa vie

Durée 14 heures (2 journées consécutives)

Tarif Nous consulter

Calendrier En intra, nous consulter

Intervenants Sylvie CARAYON
Masseur kinésithérapeute DE
Thérapeute Psycho Corporel

Contact

formationcontinue@ifpvps.fr
04 94 58 58 22 - 04 94 14 64 08



Public visé

Tout professionnel de santé

Prendre soin de soi pour un mieux être au travail (réf. 0512)

Contenus de la formation

- 1. Porter de l'attention à la tension professionnelle :**
Repérer les sources de tensions ;
Définir les mécanismes du stress.
Connaître les mécanismes des relations interpersonnelles et de la communication non verbale
Autodiagnostic
- 2. Maîtrise de la transformation :**
Principes de la Méditation de Pleine Conscience et la relaxation,
Conscience du souffle, la détente trois points ;
Initiation au Do in et à la cohérence cardiaque
- 3. 5 principes de vie pour gagner en sérénité et mieux communiquer :**
La force de la parole,
A chacun sa responsabilité,
A la recherche de la vérité,
L'action juste à chaque instant,
Le doute précède l'ouverture.
- 4. Atelier de mise en pratique par le théâtre forum**
- 5. De la transformation à l'intention**
Quête de sens,
Accéder à son espace de confiance.

Méthodes et moyens

Enchaînement dynamique entre méthodes interactive, interrogative et active qui met en permanence les acteurs en situation d'expérimenter afin de favoriser l'adhésion et l'appropriation des techniques proposées :

- Apports théoriques illustrés de vidéos et support pédagogique avec bibliographie
- Exercices permettant les prises de conscience de la dimension corporelle dans la relation non verbale interpersonnelle.
- Apprentissage des gestes, expérimentation corporelle du souffle, de la présence par la méditation et la relaxation
- Repérage et analyse de situations ayant posé problème, retour d'expériences