

Formation

Prévention du burn-out



Programme de la formation :

L'objectif général

L'objectif de cette formation est d'utiliser en situation professionnelle des outils de communication intra et inter-personnelle simples afin de retrouver sa motivation, gérer plus sereinement des situations relationnelles difficiles, et préserver sa santé.

Les objectifs opérationnels

- Interroger ses motivations
- Approfondir une analyse et une écoute personnelles,
- S'exprimer plus clairement et plus sereinement,
- Evaluer objectivement ses compétences
- Améliorer son organisation interne et ses conditions de travail,
- Identifier et dépasser les croyances limitantes,
- Maîtriser les outils psycho-corporels et relationnels proposés,
- Choisir la bienveillance pour soi pour accéder à un équilibre intérieur en accord avec ses besoins et ses valeurs
- Respecter et suivre ses intentions profondes,
- Se réapproprier clairement ses besoins, ses valeurs, son objectif de vie,
- Planifier un ensemble d'actions adaptées répondant à l'objectif fixé

Les objectifs transversaux

- Approfondir une analyse et une écoute personnelles,
- Développer l'estime de soi et la confiance en soi,
- Mettre en adéquation la situation professionnelle et les valeurs et choix personnels

Les contenus de la formation

- Présentation des outils fondée sur une pédagogie interactive et différenciée : questionnaire, mise en commun, analyse de faisabilité, dégagement d'un concept, évaluation,
- Observation de l'accumulation des situations stressantes au travail et en dehors du travail
- Analyse des points critiques, des incohérences, des souffrances
- Réflexion personnelle sur les croyances
- Apprentissage des outils psycho-corporels et relationnels.
- Soutien à la prise de décision

Les méthodes, moyens pédagogiques, bilan et évaluation

- Ecoute profonde, écoute active et écoute bienveillante de soi et des autres
- Exercices pratiques en petits groupes fondés sur des expériences réelles :
- Présentation des outils de l'approche E.S.P.E.R.E. : visualisation externe, la « tuyauterie » relationnelle, les blocages de la communication, les règles d' « hygiène » relationnelle, la symbolisation
- Présentation de méthodes psycho-corporelles : communication non verbale, connection à son corps, respiration, mouvement, écoute des ressentis et émotions, relaxation
- Intégration personnelle : dessins, choix d'objets symboliques
- Mise en commun des ressentis et réflexions
- Tenue d'un carnet de bord
- Analyse de l'évolution des situations entre deux sessions
- Bilan et évaluation de la formation par un questionnaire

Le matériel à apporter

Un bloc-notes ou un cahier format A4 qui sera votre carnet de bord, stylos
Un tapis de sol, un coussin, un vêtement ample.

Votre formatrice

Pascale Rochefort, 56 ans, est spécialisée en biologie humaine et enseignante depuis 24 ans, formée à l'approche ESPERE, l'expression corporelle et la relaxation. Dans le cadre de l'association SYMBIOZ, en utilisant des outils issus de son expérience personnelle et professionnelle, elle anime depuis quatorze ans des formations d'enseignants, des ateliers pour les parents, des ateliers de paroles et des séances individuelles auprès d'enfants et d'adolescents. Sa méthode allie des approches psychologiques, corporelles et relationnelles pour retrouver une motivation forte, un équilibre pérenne, des relations épanouissantes et une vision positive pour la réalisation des objectifs personnel et professionnel.

Et pour aller plus loin ...

Cette formation peut être suivie d'un accompagnement individuel à l'élaboration et la réalisation de projet.

Il s'agit de construire un plan intuitif et réaliste d'évolution de son projet de formation, de son projet professionnel, de son projet de vie. Cette formation permet de :

- Visualiser clairement ses objectifs
- Concentrer son intention
- Mobiliser ses ressources
- Bâtir un plan d'action réaliste
- ... et se lancer !!!

Les horaires, lieux et tarif

✓ Horaires : le samedi de 9h à 12h et 13h à 16h

A partir de janvier 2021, une fois par mois, soit 6 sessions

Dates : 23 janvier – 20 février – 20 mars – 17 avril – 22 mai – 19 juin

Ces dates sont susceptibles d'être modifiées.

✓ Lieu : annexe territoriale de Sainte Clotilde – 10 rue Carambole - 97490 Sainte Clotilde

✓ Tarifs : 420 euros