

### SOUTENIR LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL PRENDRE SOIN DE SOI POUR SE RENDRE DISPONIBLE AUX AUTRES

Formation en Intra

Durée : 7h réparties en 2 demi-journées consécutives

**Public**

Accompagnants professionnels des services d'aide et de soins à la personne (en institution ou à domicile)

**Modalités d'évaluation**

Questionnaire de satisfaction en fin de programme

**Pré requis**

Avoir pris connaissance du livret de présentation de la formation

S'engager volontairement et en conscience de l'intention et des objectifs de la journée

**Tarif**

Sur devis, nous consulter

**Nombre de participants** : 12 personnes maximum (8/10 idéalement)

**Organisation possible** : plusieurs journées consécutives, pour couvrir en formation la totalité des personnels volontaires

**Lieu** : sur site client

## Présentation

Pour exercer les métiers de la santé en sérénité et qualité, il est nécessaire de s'attarder d'abord sur soi-même. Cette journée est un espace de connexion à soi et aux collègues.

Elle est inspirée des principes de la pédagogie active de Maria Montessori et est construite autour d'exercices dynamiques favorisant la découverte et l'expérimentation d'outils pratiques destinés à se connecter à soi et à favoriser une meilleure communication entre collègues.

## Objectifs et compétences visées

- Se recentrer sur soi
- Apprendre à observer et nommer ses besoins personnels
- Essayer des moyens concrets et accessibles de prendre soin de soi et des collègues
- Observer ce qui favorise le bien-être au travail
- Observer et respecter les besoins des collègues
- Favoriser la communication non violente
- Consolider la solidarité et la cohésion d'équipe

### Contenu détaillé

#### *1<sup>ère</sup> demi-journée (4h) : Connexion à soi*

- Co construction d'un cadre sécurisant
- Présentations et recueil des attentes des participants
- Identification des besoins personnels
- Identification de la disponibilité et des ressources de chacun
- Synthèse de la matinée : premières pistes pour prendre soin de soi

#### *2<sup>ème</sup> demi-journée (3h) : Connexion aux collègues*

- A la rencontre des collègues
- Expérimentation des 6 attitudes de Porter et de leurs effets sur l'interlocuteur
- Accueillir et donner de la gratitude
- Synthèse de la journée et des pistes pour aller plus loin

### Modalités pédagogiques

- Toute la journée

Alternance :

- D'exercices dynamiques (en individuel ou sous-groupes) : jeu de rôles, matériel à manipuler, activités projectives
- Et d'échanges et discussions

- En fin de formation

Reprise des attentes et objectifs de départ

Synthèse individuelle et collective

### Matériel pédagogique fourni

Ressources complémentaires sur la plateforme AKOLIT

### Formateur

Jérôme Erkes, Christelle Lhernault, Audrey De Luca, Joannie de Rossi ou Florence Legrand

Psychologues et formateurs à la méthode Montessori

### Concepteur du programme

Christelle Lhernault

Responsable pédagogique AG&D Montessori Lifestyle

### Accessibilité aux personnes handicapées

Les personnes en situation de handicap qui souhaiteraient suivre cette formation sont invitées à contacter notre référent handicap monsieur Camille Bompais-Pham : [camille.bompais@ag-d.fr](mailto:camille.bompais@ag-d.fr), 01.44.24.96.66 afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

### Contact :

Besoin de renseignements complémentaires ? N'hésitez pas à nous contacter : [contact@ag-d.fr](mailto:contact@ag-d.fr)