

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^{ère} 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^{ème} 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, 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