
Fiche pédagogique

Formation : Prendre soin de nous

Intitulé de la formation : Prendre soin de nous.

Prérequis : Aucun prérequis

Durée : 16 heures de formation réparties sur huit séances de deux heures.

Public concerné : Toutes personnes désireuses d'acquérir le savoir et les outils leur permettant de prendre soin d'eux et de préserver leur bien-être et leur santé physique et mentale au travail.

Lieu de la formation : Formation délivrée en distanciel par visioconférence.

En quoi consiste cette formation :

A travers cette formation, nous apprendrons à développer notre capacité à être à l'écoute de nous-même et à mobiliser différentes techniques de prévention comme la méditation de pleine conscience, la respiration qui vont nous aider à préserver notre bien-être et notre santé physique et mentale au travail.

Nous allons apprendre à repérer l'apparition du « stress chronique, de la détresse empathique voir du burn out ».

Nous apprendrons à cultiver les ressources nécessaires pour mieux faire face à ses difficultés notamment en comprenant et en analysant comment la charge mentale et émotionnelle lié à la relation d'aide peut nous fragiliser.

Objectifs : A l'issue de la formation, l'apprenant sera en mesure de préserver son bien-être et sa santé au travail par une attention à soi et par la mise en place d'actions de prévention de l'épuisement professionnel.

Objectifs pédagogiques :

- . La charge mentale et émotionnelle dans l'accompagnement et/ou la relation d'aide
- . Approfondir la connaissance de soi et de nos modes de fonctionnement
- . Développer ses capacités d'autogestion, d'autorégulation de nos émotions
- . Maîtriser l'autodiagnostic de son état physique, psychologique et émotionnelle
- . Définir l'intelligence émotionnelle
- . L'identification des sources de son stress et comment le prévenir
- . Décrypter le langage des émotions dans ses relations personnelles et professionnelles
- . Limiter l'impact de ses réactions émotionnelles sur son activité professionnelle en les anticipant et en les régulant
- . Intégrer à son quotidien des techniques et des rituels favorisant la détente et la décontraction
- . Réguler ses émotions fortes lors de situations personnelles et professionnelles difficiles
- . Apprendre à communiquer de façon claire et apaisée
- . Développer son empathie pour améliorer ses relations professionnelles
- . Améliorer les relations interpersonnelles et connaître les bases de la CNV

- . Apprendre à évoluer dans un contexte professionnel stressant
- . Cultiver la responsabilité de ses choix et développer son autonomie.

Moyens pédagogiques :

Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences notamment grâce au livret du participant ainsi que l'accès à des séances de méditation (audio) qui sont transmises à chaque fin de séance.

Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation.

Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones.

Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert.

Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements.

Moyens techniques :

Pour les formations :

Présentiel : une salle de formation mise à disposition par le commanditaire, pas de matériel particulier. Une chaise par participant, pas de table ni d'ordinateur.

Visioconférence : via un lien zoom ou Teams.

Modalités pédagogiques :

- Apports théoriques et technique d'autonomisation.
- Pratiques de pleine conscience issues des programmes MBSR et d'autres MBI.
- Temps d'apprentissage collectif.
- Exercices individuels.
- Echanges en binôme et en groupe entier, pratique du cercle de parole.
- Envoi du livret du participant après chaque séance.
- Envoi de méditation audio après chaque séance.
- Possibilité d'accéder à notre programme sur l'application de méditation Petit Bambou.

Modalités d'évaluation

- Acquis / connaissances évalués en début et fin de formation par l'intermédiaire d'un outil proposé par le formateur (quizz, questionnaire, exercices de reformulation et mise en situation).
- Attestation de suivi de formation (Envoyée par mail aux participants ou à la structure « dans la mesure d'une participation égale à la moitié de la formation »).
- Analyses des effets de la formation sur les pratiques individuelles et professionnelles avec questionnaire à plus de 6 mois.

La formation peut être adaptée pour garantir l'accessibilité pour tous les publics

Parmi les actions que nous pouvons mettre en place pour mieux vous accueillir, des adaptations techniques (taille de texte des supports, contenus ...) ou pédagogiques (nombre de pauses, agencement différent des alternances explications / exercices pratiques...), liste non exhaustive.

Une étude spécifique des adaptations nécessaires et réalisable vous sera proposée en amont de la formation.

Envoyez un mail à contact@mindfulness-solidaire.org pour nous faire part de vos besoins.

SEANCE 1 & 2

APPROFONDIR LA CONNAISSANCE DE SOI ET DE NOS MODES DE FONCTIONNEMENT

- Identifier les composantes de l'intelligence émotionnelle
- Développer notre attention et notre concentration grâce à l'entraînement à la pleine présence.
- Découvrir l'apparition et l'expression de nos émotions dans notre corps.
- Apprendre à rétablir l'équilibre émotionnel.
- Identifier nos croyances limitantes qui nous bloquent et nous freinent dans la réalisation de nos projets professionnels.
- Développer la confiance en soi et identifier nos ressources.
- Apprendre à développer l'acceptation de soi.
- Développer l'écoute empathique au travers des cercles de parole.

SEANCE 3 à 6

DEVELOPPER SES CAPACITES D'AUTOGESTION ET D'AUTOREGULATION

- Développer sa flexibilité mentale.
- Maîtriser les pratiques de respiration, relaxation favorisant la détente mentale et musculaire.
- Ecouter l'émotion.
- Expliquer le fonctionnement de l'émotion.
- Mieux gérer nos émotions et gagner en sérénité notamment dans des situations de tension en milieu professionnel.
- Découvrir ce qu'est le stress et ses conséquences sur notre mental et notre corps.
- Identifier ses « déclencheurs de stress dans un contexte professionnel » et développer notre capacité à ne pas y réagir de façon automatique.
- Développer notre capacité à faire face à nos émotions, y compris le stress, l'anxiété et la peur, tout en restant ancré et stable.

SEANCE 5 à 8

CULTIVER LA RESPONSABILITE DE NOS CHOIX ET DEVELOPPER NOTRE AUTONOMIE.

- Comment passer de l'émotion à l'action adaptée.
- Comment s'extraire de la réactivité automatique.
- Exercice pratique de mise en situation dans un contexte professionnel : comment faire quand on se retrouve dans des situations inconfortables sans fuir, ni réagir de façon excessive ou inadaptée ?
- Comment développer notre plasticité neuronale pour acquérir de nouvelles compétences professionnelles ?
- La pratique de la pleine présence peut aider à diminuer le sentiment de dépression et de fatigue empathique.

SEANCE 6 à 8

DEVELOPPER SES CAPACITES DE COMMUNICATION ET AMELIORER NOTRE RELATION AVEC LES AUTRES

- Apprendre à garder son calme et à exprimer son point de vue notamment en cas de désaccord dans un contexte professionnel.
- Décrypter le langage des émotions dans ses relations professionnelles.
- De l'expression de l'émotion au service de la relation.
- Découverte des bases de la C.N.V de Marshal Rosenberg et comment aborder et résoudre les conflits avec la Communication Non Violente.
- Cultiver la présence et l'écoute pour être disponible aux autres et favoriser le travail d'équipe.
- Communiquer en comprenant les émotions et les besoins de l'autre et y répondre de manière constructive.
- Communiquer pour répondre à ses propres besoins sans avoir recours à des stratégies basées sur la peur ou sur la violence.
- Accroître sa capacité à écouter profondément, au-delà des mots, pour pouvoir adopter l'attitude la plus juste et la plus utile notamment dans le contexte professionnel.
- Explorer la possibilité du pardon comme moyen de lâcher prise et de retrouver sa capacité d'action pour avancer dans la vie et mettre en place de nouveaux projets.

Coût de la formation : 3 500 €uros *Tarif solidaire nous contacter*

Organisée et animée par un instructeur certifié

Nombre de Participants : 10 personnes minimum jusqu'à 14 maximum

Durée Standard : 8 séances de 2 heures, réparties sur 2 mois ou plus, soit 16 heures au total.

Durée Condensée : 3 séances de 4 heures, espacées de 2 à 3 semaines + 2 séances de 2 heures en visioconférence soit 16 heures au total.

Matériel : Aucun matériel spécifique n'est nécessaire (uniquement chaises et paperboard si possible). Salle calme et sans ordinateurs

Pré-requis : Aucun

Modalités et délais d'accès : Inscription après contact avec le référent Pédagogique et validation des dates par la signature de la convention dans un délai de 72 heures en fonction des places restantes.

Certificat Qualiopi : la certification Qualiopi a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : actions de formation.



Adresse de gestion : BP 37338 29673 MORLAIX PDC

MINDFULNESS SOLIDAIRE

Siège Social : 52 rue Deguingand - 92300 LEVALLOIS-PERRET

SIRET N°84511839700015

Déclaration d'activité N° 11922338192 auprès du préfet de région d'Ile-de-France

Représenté par Monsieur Eric SALAÜN, Président de l'Association Mindfulness Solidaire