

GÉRER SES EMOTIONS FACE AU STRESS ET COMPORTEMENT FACE A L'AGRESSIVITE ET TECHNIQUE DE RELAXATION AVEC RESIDENTS A COMPORTEMENT AUTISTIQUE

Intra établissement

Public : Toutes catégories de personnel dans le secteur Social et Médico-social.

- Constat :**
- Les difficultés de communication avec Résidents à comportement Autistique, la pression hiérarchique, les relations entre collègues, avec les patients, les personnes âgées ou tout public usager de la structure de travail, peuvent entraîner parfois des états de mal-être avec son cortège de nervosité, anxiété, fatigue.
 - Cela altère, avec le temps, la qualité de la vie professionnelle et va jusqu'à, dans certains cas, s'immiscer dans la vie personnelle.

Nous appelons cela maintenant très communément le STRESS.

- Objectifs :**
- Apprendre des techniques de communication non verbales
 - Savoir gérer son temps de travail : apprendre à déléguer, à partager ses connaissances, son savoir-faire
 - Comprendre et mieux maîtriser ses émotions face à la colère, l'agressivité, la peur...
 - Développer une écoute différente face au non verbale
 - Apprendre une technique de relaxation centrée sur le corps;
 - Améliorer sa capacité à gérer de nouvelles situations
 - Retrouver une nouvelle dynamisation dans le travail, du plaisir à exercer sa profession

Contenu : **L'écoute et la communication**

Assertivité

- La confiance en soi
- Savoir faire confiance
- Apprendre à mieux contrôler son souffle pour maîtriser ses émotions

Compréhension

et étude des états émotionnels, à partir de cas réels

Communication

- Apprentissage des techniques d'écoute non verbale
- Savoir observer
- Savoir créer des rapports positifs avec l'autre
- Se faire respecter et admettre les limites de ses collègues
- Connaître les mécanismes de rapports de force et les déjouer
- Comprendre le cadre de référence

Synthèse

Rappel des points essentiels du module.

Gestion des situations difficiles

Analyse

des expériences vécues pendant les deux mois écoulés.

Détente

corporelle par la technique de relaxation

Comment

améliorer sa capacité à accepter de nouvelles situations

Repérer les points essentiels du comportement de chacun face à une situation difficile :

- Apprendre à repérer ce que cachent l'agressivité et la colère
- L'estime de soi
- Savoir s'extraire mentalement du contexte pesant
- L'empathie

Synthèse

Rappel des points essentiels du module.

Gestion de soi face à la souffrance de l'autre

Comment

↓

- Canaliser ses émotions face à la souffrance de l'autre et rester chaleureux et humain
- S'aménager un espace de détente personnel
 - au niveau mental
 - au niveau physique

Travail pratique

- Respirations calmantes
- Relaxation dynamique
- Auto-massage

Recueil de ses espaces

de liberté et de détente pour retrouver le plaisir d'exercer sa profession et de l'énergie dans sa vie quotidienne

Synthèse

et questionnaire de fin de stage

Moyens pédagogiques :

- A partir de cas réels, modèles théoriques explicatifs : Ecoute, Dynamique relationnelle.
- Exercices faciles de repérages émotionnels, de gestion des émotions
- Apprentissage des clés essentielles pour développer son propre allié
- Développement de la confiance en soi, de l'estime de soi.
- Savoir positiver

Déroulement :

Durée : 2 jours

Lieu : sur site

Effectif : Groupe de 10 personnes au maximum

Dates et horaires :
à définir

Intervenant:

Formateur sélectionné, suivi et évalué par Ensemble Formation, organisme certifié ISO 9001 par AFNOR Certification