



RELATIONS DE SOINS

Année : 2022, 2023

Lieu : Lyon

Prendre soin de soi - FORMATION

Réf. : RECRT07E



Compétences Visées

Savoir prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin des autres.

Objectifs, Contenus

Adopter une bonne relation à soi au travail

- L'identification des sources de son stress et la prévention de celui-ci.
- L'identification des tensions dans son corps.
- L'autodiagnostic de son état physique et psychologique.
- L'initiation aux techniques de relaxation, de sophrologie et aux techniques psychocorporelles : de la théorie à la pratique.
- La prise de conscience de sa relation au corps : facteurs d'équilibre.
- L'apprentissage de la détente : capacités et besoins.

Équilibrer les différents aspects de sa vie

- La prise de conscience du temps consacré aux activités professionnelles, personnelles et aux projets motivants dans la réalité de sa vie.
- L'identification de ses objectifs personnels, la répartition idéale des activités et la préservation de son équilibre.
- La gestion des écarts entre nos activités actuelles et nos activités souhaitées.

Prendre conscience de l'impact de la fatigue et du stress professionnel sur l'image de soi

- L'adaptation de son image dans l'approche des autres.
- La valorisation de l'estime de soi.
- Le travail en équipe : rôle et posture.
- Les techniques et les stratégies permettant de retrouver le bien-être au travail.

Personnes concernées

Tout personnel soignant.

Lyon 2022

Durée

2 jours

» du 02/06/2022 au 03/06/2022

Intervenant

PUJOL Denise

- Sophrologue
- Socio-esthéticienne
- Praticienne en toucher-massage

Prix

Tarif Inter : 700 € Net de taxe

Tarif Intra : Nous consulter

Lyon 2023

Durée

2 jours

» du 15/06/2023 au 16/06/2023

Intervenant

PUJOL Denise

- Sophrologue
- Socio-esthéticienne
- Praticienne en toucher-massage

Prix

Tarif Inter : 700 € Net de taxe

Tarif Intra : Nous consulter

Méthode

- Ateliers pratiques.
- Apports techniques.
- Apports cognitifs.

Valeur ajoutée de la formation

Cette formation pragmatique propose des mises en situations concrètes avec mise en pratique des différentes techniques proposées.

Prérequis

» Aucun

Dispositif D'évaluation

L'évaluation sera réalisée à l'aide des critères suivants :

- **Les attentes** des participants seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation et confrontées aux objectifs de formation.
- **Les acquis / les connaissances** seront évalués en début et en fin de formation par l'intermédiaire d'un outil proposé par le formateur (quiz de connaissances, questionnaire, exercice de reformulation, mise en situation...).
- **La satisfaction** des participants à l'issue de la formation sera évaluée lors d'un tour de table, le cas échéant en présence du commanditaire de la formation, et à l'aide d'un questionnaire individuel « à chaud » portant sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la qualité globale de l'intervention.
- A distance de la formation : il appartiendra aux stagiaires **d'analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collectives de travail**, notamment lors de leur entretien professionnel. Des outils pourront être suggérés pendant la formation (plans d'action, préfiguration d'un plan d'amélioration des pratiques individuelles et collectives, grille de suivi personnalisé de mesure d'impact...).

À noter

Voir aussi

- [Accompagner la résilience des soignants par l'analyse de pratiques](#)