
Programme de Formation

Gestion du stress, gestion des émotions : prévenir l'épuisement professionnel dans la relation d'aide

Pour le professionnel, l'engagement dans la relation d'aide demande un investissement personnel conséquent qui peut générer fatigue, stress, épuisement.

À partir d'un repérage de son fonctionnement professionnel, la formation propose des outils et des stratégies de régulation émotionnelle et de gestion du stress, pour aider à préserver son équilibre personnel tout en maintenant une posture professionnelle bienveillante. L'objectif est d'inscrire ces compétences dans la pratique quotidienne pour améliorer le bien-être et la qualité de la relation avec les personnes accompagnées.

Organisation

Durée : 21 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Professionnels de la relation d'aide et de l'accompagnement.



Objectifs pédagogiques

- Identifier les situations de stress rencontrées dans la relation d'aide, sources d'épuisement professionnel
- Repérer chez soi ou autrui les situations de stress, d'épuisement ou de mal-être
- Reconnaître ses émotions, les comprendre et les transformer en ressources
- Acquérir et s'approprier des outils et des techniques pour prévenir l'épuisement professionnel
- Mettre en pratique des outils et techniques dans sa pratique professionnelle



Description

Jour 1 et jour 2

Stress, émotions et épuisement dans la relation d'aide

- Définition des notions clés : émotions, stress, épuisement professionnel, burn-out.
- Processus d'épuisement professionnel et ses symptômes à court et long terme.
- Impact du stress et des émotions :
 - Sur soi : fatigue, surcharge émotionnelle, perte de motivation, ...
 - Dans la relation d'aide : altération de l'écoute, tensions avec les collègues, les personnes accompagnées et leur entourage

Comprendre et réguler ses émotions pour mieux accompagner

- Identification des situations stressantes et de leurs impacts.
- Repérage des signaux d'alerte chez soi et chez les autres
- Reconnaître, réguler ses émotions, apprendre à les utiliser comme ressource.
- Connaissance de soi et identification de ses besoins fondamentaux.

Préserver son équilibre et celui de la relation d'aide

- Favoriser une implication ajustée dans la relation d'aide : donner sans s'épuiser, préserver la réciprocité.
- Importance du soutien professionnel et des ressources collectives
- Outils de gestion du stress et des émotions
 - techniques de régulation émotionnelle
 - techniques corporelles, telles que respiration, relaxation...
 - stratégies pour préserver son équilibre émotionnel au quotidien
 - principes de la communication non violente

Jour 3 - Deux formats possibles :

Soit 3 jours consécutifs :

- Approfondissement d'une ou de plusieurs techniques de gestion du stress et des émotions

Soit 2 jours + 1 jour après une intersession :

- Analyses des expérimentations réalisées pendant l'intersession
- Les changements observés dans la pratique professionnelle (pour les usagers, les familles, les professionnels)
- Identification des freins, des leviers, des actions à mettre en place

Prérequis

Aucun

Informations sur l'accessibilité

Pour tout échange ou demande de mise en confort, vous pouvez contacter notre référent handicap à l'adresse : apf.formation@apf.asso.fr



Modalités pédagogiques

La méthode pédagogique est active et participative : elle s'appuie sur des contenus théoriques (PPT, vidéos) et des exercices d'application pratique, pratiques corporelles simples.

Des mises en situations ainsi que des échanges de pratiques complèteront la démarche pédagogique.



Moyens et supports pédagogiques

Sur le plan matériel, est requise une salle spacieuse adaptée à la formation, équipée d'un vidéoprojecteur et d'un tableau blanc.

Une tenue souple est indispensable pour la réalisation des exercices pratiques.



Modalités d'évaluation et de suivi

- **Avant la formation** : Les participants seront invités à renseigner un questionnaire afin d'évaluer leur niveau de connaissances des objectifs de la formation.
- **Pendant la formation** : Plusieurs évaluations seront réalisées afin de mesurer la progression de chaque participant.
- **A l'issue de la formation** : Un questionnaire sera communiqué aux participants afin d'évaluer l'atteinte des objectifs de la formation ainsi que leur niveau de satisfaction. Un questionnaire leur sera envoyé à 1.5 mois afin de mesurer la mise en pratique de la formation et les acquis en situation de travail.