

Prendre soin de soi pour mieux accompagner et soigner

Retrouver de l'élan pour son métier

PRÉSENTIEL

SUR-MESURE

Objectif de formation

Apprendre à écouter son corps et son esprit, (re) découvrir ses propres ressources pour retrouver de la motivation et prévenir l'épuisement professionnel.

Programme

Libérer la parole émotionnelle

Identifier, en tant que soignant ses moments difficiles, ses émotions négatives et les signes du stress pour prévenir l'épuisement psychologique.

Reconnaître les signes de l'épuisement professionnel voire le burn out.

Apprendre à gérer ses émotions lorsque l'on rentre chez soi (le vestiaire comme sas émotionnel).

S'autoriser à partager avec des pairs.

Activer ses ressources pour mieux accompagner

Appréhender la notion de "Se faire du bien".

Recontacter ses émotions positives.

Nourrir l'instant présent.

Prendre conscience de ses ressources.

Redonner du sens à son métier

Retrouver ses valeurs

Redynamiser l'esprit d'équipe

Infos pratiques

Type de formation

Formation continue

Public cible

Toute personne en contact avec les patients ou résidents.

Durée

2 Jours dont 14 Heures en centre

Tarif(s) net de taxe

Nous consulter

Adresse

Site de Rennes/Bruz
Campus de Ker Lann,
6 Rue des frères Montgolfier, BP
17201

35172 Bruz

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>



Les points forts de la formation

- Formation action favorisant un meilleur équilibre personnel et professionnel
- Des outils pour une meilleure prise de recul
- Echanges de pratique à partir des situations vécues

Les conditions d'admission

Prérequis

Aucun pré-requis

Le parcours de formation

Objectifs pédagogiques

• Libérer la parole émotionnelle. • Activer ses ressources pour mieux accompagner les malades. • Redonner du sens à son métier.

► PRÉSENTIEL

Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité, évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation.

Modalités pédagogiques

De nombreux exercices permettent de développer de nouvelles compétences et augmenter ses ressources.

Les sessions



Bruz

- Nous contacter

Date et mise à jour des informations : 10/10/2024

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet www.cci-formation-bretagne.fr



Contacts



INGUANTA Anne

anne.inguanta@ille-et-vilaine.cci.fr

CCI Formation Ille-et-Vilaine - Site de Ker Lann - N° SIRET 130 022 809 00011 - N° d'activité 53351000435
Campus de Ker Lann, 6 Rue des frères Montgolfier, BP 17201 - 35172 Bruz
Tél. : 0299054545 - cci.formationcontinue@fac-metiers.fr - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>



CCI FORMATION
BRETAGNE