

TRAVAILLER ENSEMBLE : DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

Analysez votre pratique professionnelle afin de **comprendre** vos propres **mécanismes relationnels** en intégrant des **techniques de communication** afin de dépasser les **tensions** et favoriser un climat de **coopération**.



Durée
28H (2+2)

Nombre de participant.e.s
12 maximum



Public concerné

Professionnel.le.s de l'accompagnement social, thérapeutique et/ou de santé

Prérequis

Aucun prérequis technique n'est exigé, mais une volonté d'implication personnelle, d'ouverture à l'expérimentation et au travail collectif sont nécessaires pour le processus formatif

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- **Identifier les contextes de travail sensibles et décrypter ses habitudes réactionnelles et relationnelles**
- **Expérimentez des méthodes concrètes pour réguler son propre stress et ses émotions**
- **Repérer ses forces, atouts et compétences au service de la dynamique relationnelle**
- **Comprendre les dynamiques relationnelles et communicationnelles à l'œuvre dans le collectif**
- **Utiliser de nouvelles stratégies relationnelles et de communication**

Contenu

1/ Analyser et expliquer le fonctionnement du stress, comprendre les principes de l'intelligence émotionnelle

La physiologie du stress : une réponse adaptative
La distinction des facteurs de stress internes et externes
Les spécificités du stress professionnel et la notion de stress vicariant
Le mécanisme des émotions
Le lien entre émotions et besoins
Les 4 stades de l'intelligence émotionnelle

2/ Apprendre à réguler son stress et ses émotions et aborder les désaccords autrement

L'appui du système nerveux et l'intégration de la corégulation
Échelle d'action des pratiques : prévention/action/récupération
Les pratiques de : orientation, respiration, conscience corporelle, visualisation, relaxation, mise en mouvement
Les fondamentaux de l'écoute et compréhension de son dialogue intérieur et de son impact sur la perception de la situation

3/ Valoriser ses ressources et compétences pour aller vers une posture relationnelle juste

Les différentes stratégies relationnelles et compréhension de leur impact
Cartographie de ses ressources collaboratives et savoirs-être relationnels
Prise en compte des variabilités individuelles et patterns relationnels
Distinction entre désaccord, conflit et violence

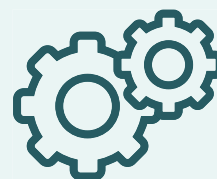
4/ Comprendre les bases de la communication et des dynamiques relationnelles, repérer ses patterns et intégrer de nouvelles façons de communiquer

La communication digitale et analogique
Clarifier son ouverture relationnelle, améliorer sa posture de communication et
Les grands principes de la communication thérapeutique pour prévenir les situations de stress auprès des personnes accompagnées
Identifier les leviers pour désamorcer les conflits
Intégrer les bonnes pratiques pour traverser le conflit et accepter l'inconfort
Favoriser la sécurité psychologique dans une relation

Moyens pédagogiques

Chaque module est articulé autour de :

- Apports théoriques avec des supports écrits, visuels et vidéos (ressources documentées et séquences de pratiques réelles)
- Illustrations des apports avec des situations concrètes
- Analyses de situation
- Expérimentations : ateliers, exercices
- Mises en situation
- Mise à disposition d'ouvrages de référence



Supports pédagogiques

En plus des supports précédents :

- les stagiaires recevront : livret pédagogique, livret pliable et carte mentale
- Cahier de route réflexif et pratique
- Scripts et audio des pratiques
- durant la formation, à disposition : posters des méthodologies, ouvrages de références

Évaluation

- En amont de la formation : auto-évaluation des compétences + étude de cas (situation et pistes d'actions) + identification des attentes
- Pendant la formation : exercices et mises en situation, questionnaire de validation des acquis théoriques, auto-évaluation des compétences, rédaction d'un plan d'engagement
- Post-formation : questionnaire de transfert des compétences
- Une session en 2+2 avec retour d'expérience

