

## Apprivoiser ses émotions en tant que soignant



*Gérer ses émotions dans un métier où la relation et le partage de situations tant de joie que de peine font partie du quotidien est une nécessité pour chacun*

### Public cible :

- Soignants et autres intervenants accompagnant des patients, des résidents, des bénéficiaires et qui souhaitent pouvoir gérer et appréhender les émotions qui parcourent leurs journées.

### Objectifs :

- Permettre de mieux comprendre ce qui se joue lors de l'apparition d'une émotion afin de ne plus en avoir peur et de pouvoir l'apprivoiser réellement

### Contenu :

- Quels messages nous transmettent nos émotions sur nous et notre environnement
- Comment une émotion se déclenche en nous et quelles réactions cela implique dans notre corps d'un point de vue physiologique et psychologique.
- Comment gérer les symptômes ?
- Comment gérer l'apparition de l'émotion ?
- Comment et pourquoi la déposer ?

### Méthodologie :

Expérimentation pratique, échange et bienveillance, partage de théorie descriptive et explicative

### En pratique :

- En 1 journée
- Support pédagogique et assistance administrative mis à disposition de tous les participants