

## Une communication calme, sereine mais ferme, c'est possible !



*Apprendre à communiquer nos émotions aussi dans le milieu professionnel est essentiel pour nous préserver du stress et se positionner de manière juste.*

### Public cible :

Personnel travaillant en institution de soins/institution pour personnes en situation de handicap : directeurs, éducateurs, infirmiers, aides-soignants, paramédicaux, administratifs, techniciens, personnel de cuisine, ... ainsi que les travailleurs du secteur des soins à domicile (aides-familiales, garde-malades, ...).

### Objectifs :

- Prendre conscience des signes dont il faut tenir compte avant d'atteindre l'inévitable épuisement physique ou émotionnel, le burn out!
- Comprendre ses émotions et les besoins qu'elles expriment pour pouvoir utiliser ces messages et les communiquer sereinement et calmement
- Apprendre à utiliser les mots justes, à observer notre environnement et à communiquer nos besoins

### Contenu :

- Pénibilité et charge de travail : nos besoins, nos limites
- Détection des signes annonciateurs d'épuisement professionnel
- Outils pour apprendre à exprimer ses besoins, désirs et désaccords en se protégeant des émotions et des réactions des autres
- Identification de notre niveau de stress physique ou émotionnel
- Prendre conscience du langage du corps
- Ateliers pratiques d'initiation à diverses techniques de gestion du stress

### Méthodologie :

- Support théorique accompagné d'une réflexion et d'une participation active du groupe.
- Exercices à partir de situations vécues par les participants.

### En pratique :

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