

**Pratiques psychocorporelles
pour une meilleure qualité de vie au travail**

PUBLIC

Tout professionnel du secteur
sanitaire et social

PREREQUIS

Aucun

NOMBRE DE PARTICIPANTS

12 personnes maximum

DUREE

1 jour soit 7 heures

INTERVENANTE

Patricia ACKIN, formatrice en
communication, médiatrice et
créatrice d'animations
interactives

MODALITES PRATIQUES

- . Formation en présentiel
- . Intra et inter établissement
- . Prochaine session
9 septembre 2022
A Arzacq (64)
- . Devis sur simple demande
- . Accessibilité handicapé :
Nous consulter
- . Inscription par mail / téléphone

VALIDATION

Attestation de formation

DISPOSITIF DE L'ACTION

En amont : Prévisite, recueil des
besoins des participants

Au cours de formation :

Evaluation lors des mises en
situation, des études de cas et
réflexions de groupe

En fin de formation :

Evaluation des acquis par post-
test et évaluation de la
satisfaction des participants

A 3-6 mois : Evaluation à distance

OBJECTIFS

Le stagiaire sera capable de ...

- Utiliser des techniques variées, praticables au quotidien et adaptées aux métiers du sanitaire et social pour une meilleure qualité de vie au travail
- Faire face aux émotions
- Connaitre ses points d'ancrages
- Repérer ses limites
- Réguler son stress

PROGRAMME

- Initiation à différentes techniques de méditation : méditations assises et debout, respiration
- Expérimentation de différentes techniques et outils
- Gestion du stress et des émotions
- Repérage des mécanismes et automatismes corps / esprit
- Identification des points d'ancrages

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Alternance de temps d'apports informatifs, de temps d'échanges interactifs et d'analyse des pratiques
- Des outils pratiques
- Nombreuses mises en situation et jeux de rôle
- L'adaptation au rythme et à la singularité du participant
- Remise d'un livret pédagogique

La durée et le contenu de cette formation sont personnalisables en fonction de vos besoins