



NEW

Préserver son équilibre professionnel face aux situations de perte et de deuil

Cette formation permet aux professionnels de mieux comprendre l'impact des situations de perte, de séparation et de deuil rencontrées dans leur pratique, afin de mieux appréhender leur vécu émotionnel, prévenir l'épuisement et développer des ressources individuelles et collectives pour se préserver.



2 JOUR(S)
14 HEURES



FORMAT
PRESENTIEL

CONTEXTE DE LA FORMATION

Dans leur pratique, les professionnels peuvent être confrontés à différentes situations de perte, de séparation ou de changement : dégradation de l'état de santé ou décès d'une personne accompagnée, rupture d'un accompagnement, départ d'un collègue ou évolution d'une équipe. Ces situations, parfois répétées, peuvent générer une charge émotionnelle importante et affecter l'équilibre professionnel.

Le vécu et les mécanismes d'adaptation diffèrent selon les personnes, leur expérience et les situations rencontrées. Mieux comprendre ces réactions, repérer les signes d'une charge émotionnelle excessive et développer des ressources adaptées contribue à prévenir l'épuisement, à préserver son équilibre et à maintenir une posture professionnelle ajustée.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les situations de perte et de deuil susceptibles de générer une forte charge émotionnelle dans sa pratique professionnelle
- Comprendre son vécu émotionnel et ses réactions face à ces situations
- Repérer les mécanismes de protection et d'adaptation et prendre en compte la diversité des vécus au sein de l'équipe
- Identifier les signes d'une charge émotionnelle excessive et les ressources individuelles, collectives et institutionnelles mobilisables pour prévenir l'épuisement
- Expérimenter des stratégies et des techniques psychocorporelles permettant de mieux réguler ses émotions et de se préserver dans sa pratique professionnelle

CONTENU DE LA FORMATION

- Jour 1 : Comprendre son vécu face aux situations professionnelles à forte charge émotionnelle.** Recueil des attentes des participants / Pré-test de connaissance / Remise du plan d'action personnalisé (PAP) / **Le vécu émotionnel face aux situations professionnelles difficiles** : Situations à forte charge émotionnelle : proximité, attachement et juste distance / Émotions, vécu et réactions du professionnel / **Faire face aux situations de perte, de séparation et de changement** : Les différentes formes de perte et de rupture dans la pratique et l'environnement professionnels / Le processus de deuil et ses manifestations chez le professionnel / **Comprendre les différences de vécu au sein de l'équipe** : Facteurs individuels et mécanismes de protection et d'adaptation / Effets sur les relations professionnelles et prise en compte de la diversité des vécus. **Identifier les ressources existantes** : Ressources individuelles, collectives et institutionnelles / L'équipe comme ressource et soutien
- Jour 2 : Développer ses ressources pour réguler ses émotions et se préserver.** Remobilisation des connaissances développées le 1er jour de la formation / **Repérer la charge émotionnelle et prévenir l'épuisement** : Charge émotionnelle, stress et risque d'épuisement professionnel / Ressources mobilisables dans une démarche de prévention / **Mieux comprendre son fonctionnement face aux émotions** : Manifestations corporelles, cognitives et comportementales des émotions / Liens entre pensées, émotions et comportements / Profil personnel et modes habituels d'adaptation / **Expérimenter des ressources de régulation émotionnelle** : Stratégies de régulation émotionnelle / Expérimentation de techniques psychocorporelles : outils somatiques, psychologiques et comportementaux / Mise en application à partir de situations professionnelles / **Mobiliser ses ressources dans sa pratique professionnelle** : Mobilisation des ressources adaptées aux situations rencontrées / Préservation de son équilibre et d'une juste distance dans la relation professionnelle / Axes d'amélioration individuels et collectifs / Synthèse, conclusion / Post-test / Questionnaire de satisfaction / Évaluation de la formation

MODALITÉS DE LA FORMATION

- Méthodes** : Pédagogie active, réflexive et expérientielle intégrant des échanges sur les pratiques, l'analyse de situations professionnelles concrètes, des apports théoriques et des exercices d'application. L'expérimentation de différentes techniques psychocorporelles permet aux participants d'enrichir leurs ressources de régulation émotionnelle et d'identifier celles qu'ils pourront mobiliser dans leur pratique professionnelle.
- Supports d'animation** : diaporama
- Livret pédagogique** intégrant l'ensemble du contenu de la formation, remis au format papier et/ou numérique à chaque participant.

ÉLÉMENTS D'ÉVALUATION ET DE TRAÇABILITÉ

- Pré-test et post-test
- Feuille d'émargement
- Attestation de fin de formation
- Plan d'action personnalisé (PAP)

CONCEPTEUR(S)

Psychologue clinicienne / Psychologue clinicienne spécialisée en techniques psychocorporelles

INTERVENANT(S)

Psychologue clinicien(ne) / Formateur(trice) spécialisé(e) en techniques psychocorporelles

PUBLICS CIBLES

Professionnels des secteurs sanitaire, social et médico-social

PRÉREQUIS

Aucun

TARIFS

Intra	Nous contacter
Inter	Nous contacter

PROCHAINES SESSIONS

Plus d'informations :
07 88 12 37 82
contact@am-dpc.fr

NOTE CLIENTS

