Prendre soin de soi

RELATION, RECHERCHE & ETP

Ref : RECRT07E

Compétences visées

Savoir prendre soin de soi par des techniques psychocorporelles pour pouvoir mieux prendre soin des autres.

Objectifs et contenus

Adopter une bonne relation à soi

- L'identification des sources de son stress et comment le prévenir.
- L'identification des tensions dans son corps.
- La place des émotions et de l'estime de soi dans le prendre soin de soi.
- L'autodiagnostic de son état physique et psychologique.
- Le regard positif sur soi.
- L'initiation aux techniques respiratoires et psychocorporelles : relaxation, sophrologie, techniques psychocorporelles, massages bien-être, automassages, cohérence cardiaque...
- La prise de conscience de sa relation au corps : facteurs d'équilibre.
- L'apprentissage de la détente : capacités et besoins.
- Les bienfaits du rire et de l'humour.

Équilibrer les différents aspects de sa vie personnelle, professionnelle et sociale

- La prise de conscience du temps consacré aux activités professionnelles, personnelles et aux projets motivants.
- L'identification de ses objectifs personnels, la répartition idéale des activités et la préservation de son équilibre : impact positif des activités ressourçantes (activités physiques, activités sociales et culturelles, activités manuelles et créatives...).
- La gestion des écarts entre nos activités actuelles et nos activités souhaitées.
- Le risque de porosité entre la vie professionnelle et la vie personnelle.

Prendre conscience de l'impact de la fatigue et du stress professionnel sur l'image de soi

- L'adaptation de la communication à autrui.
- La valorisation de l'estime de soi.
- Le travail en équipe : rôle et posture.
- Les techniques et les stratégies favorisant d'avantage le bien-être au travail.

Méthodes

- Ateliers pratiques : relaxation, techniques respiratoires, sophrologie, massage en binôme et automassage...
- Outils d'exploration personnelle.
- Partage de vécu expérientiel et analyse de pratiques.

Personnes concernées

Tout personnel soignant et socioéducatif.

Valeur ajoutée

Cette formation volontairement pragmatique propose d'expérimenter par des mises en pratique différentes techniques : : centration sur soi, gestion du stress, massages bien-être, acupression, automassages, cohérence cardiaque, relaxation, exercices de sophrologie, connaissance de soi, estime de soi.

Pré-requis

Aucun

Dispositif d'évaluation

L'ÉVALUATION SERA RÉALISÉE À L'AIDE DES CRITÈRES SUIVANTS :

- Les attentes des participants seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation et confrontées aux objectifs de formation.
- Les acquis / les connaissances seront évalués en début et en fin de formation par l'intermédiaire d'un outil proposé par le formateur (quiz de connaissances, questionnaire, exercice de reformulation, mise en situation…).
- La satisfaction des participants à l'issue de la formation sera évaluée lors d'un tour de table, le cas échéant en présence du commanditaire de la formation, et à l'aide d'un questionnaire individuel « à chaud » portant sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la qualité globale de l'intervention.
- A distance de la formation : il appartiendra aux stagiaires d'analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collectives de travail , notamment lors de leur entretien professionnel. Des outils pourront être suggérés pendant la formation (plans d'action, préfiguration d'un plan d'amélioration des pratiques individuelles et collectives, grille de suivi personnalisé de mesure d'impact…).

À noter

Pour la session Inter à Lyon, le tarif inclut les repas de midi.

Les points forts de cette formation sont

- Utilisation de méthodes pédagogiques actives favorisant l'appropriation des connaissances et des outils proposés.
- Découverte et expérimentation d'outils mobilisables dans la vie professionnelle et/ou personnelle.
- Apports d'outils d'autogestion émotionnelle.
- Apprentissage transférable immédiatement en post-formation.

Cette formation s'appuie sur les recommandations et référentiels suivants

- Haute Autorité de Santé. (2021). *Prévention de la souffrance au travail des professionnels de santé : recommandations pour une meilleure qualité de vie au travail*. HAS. https://www.has-sante.fr
- Organisation Mondiale de la Santé. (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. OMS. https://www.who.int
- Loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé.
- Ministère du Travail. (2022). *Prévention des risques psychosociaux en entreprise : guide pratique pour les employeurs et salariés*. https://travail-emploi.gouv.fr
- Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS). (2021). *Stress au travail : comprendre, prévenir et agir*. INRS. https://www.inrs.fr

Formation Inter & Intra

Lyon - Juin 2025

>> Du 05-06-2025 au 06-06-2025

Intervenant :
LEMAIRE-BOURELLE Nathalie

- Infirmière.
- Cadre de santé.
- Naturopathe (RNCP).
- Praticienne en massage bien-être.
- Formée au toucher relationnel auprès des personnes âgées et/ou en situation de handicap.
- DIU en éthique médicale.

Prix
Tarif Inter **720 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

Lyon - Juin 2026

>> Du 04-06-2026 au 05-06-2026

Intervenant :
LEMAIRE-BOURELLE Nathalie

- Infirmière.
- Cadre de santé.
- Naturopathe (RNCP).
- Praticienne en massage bien-être.
- Formée au toucher relationnel auprès des personnes âgées et/ou en situation de handicap.
- DIU en éthique médicale.

Prix
Tarif Inter **750 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

Mise à jour le : **02/04/2025**