

GESTION DU STRESS, GESTION DES EMOTIONS : PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL DANS LA RELATION D'AIDE



Organisme Formateur
Melioris

493, avenue de Paris

79000 NIORT

Contact : Mickaël BOUSSIQUET

Responsable de l'Organisme
Formateur Melioris

05.49.32.38.64

[of@melioris-
organismeformateur.fr](mailto:of@melioris-organismeformateur.fr)

SIRET : 781 343 231 00036

Code NAF : 8610 Z

PUBLIC VISE _____

Tout public

INTERVENANT _____

Sophie COUTURIER – Formatrice indépendante, clowne, psychomotricienne pendant 20 ans en établissements médico-sociaux, formée à la communication bienveillante

PREREQUIS _____

Aucun prérequis

DUREE ET TYPE DE FORMATION _____

2 jours - Formation en présentiel

OBJECTIFS PROFESSIONNELS VISES _____

- ▶ Prévenir l'épuisement professionnel
- ▶ Développer une posture professionnelle durable
- ▶ Améliorer la qualité de l'accompagnement
- ▶ Soutenir la cohésion d'équipe et la qualité de vie au travail

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES VISES _____

- ▶ Identifier et repérer les situations de stress : comprendre l'épuisement professionnel
- ▶ Définir l'accompagnement, une posture professionnelle spécifique
- ▶ Apprendre à communiquer avec bienveillance
- ▶ Acquérir et s'approprier des outils et des techniques pour prévenir l'épuisement professionnel

Réseau des Organismes de Formation



FÉDÉRATION DES ÉTABLISSEMENTS HOSPITALIERS À D'AIDE À LA PERSONNE

PRIVÉS NON LUCRATIFS

**Membre du Réseau des
Organismes de formation
FEHAP**

Format : Présentiel
Durée : 14 heures – 2 jours
Description :

Les situations de stress et l'épuisement professionnel

1. Définir le stress et l'épuisement professionnel
2. Comprendre les facteurs favorisants, les signaux d'alerte
3. Repérer son fonctionnement en situation de stress

La posture professionnelle

1. Définir la notion d'accompagnement dans la relation d'aide
2. Révéler les enjeux de la relation d'aide
3. Questionner son style d'accompagnement
4. Identifier les bases d'une posture professionnelle

La communication bienveillante

1. Identifier une situation de manière objective
2. Repérer ses émotions et sentiments
3. Définir ses besoins insatisfaits
4. Exprimer une demande claire

Les outils et techniques de prévention

1. Se constituer une boîte à outils
2. Découvrir les cercles d'influence
3. Accueillir ses émotions
4. Apprendre à dire « non » de façon constructive

Evaluation de la satisfaction des participants sous forme de questionnaire.

Une attestation de présence sera remise à chaque participant à l'issue de la formation

MODALITES D'ÉVALUATION ET DE SUIVI DES PRATIQUES

L'évaluation sera réalisée selon plusieurs niveaux :

- Au démarrage, les attentes seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation. Les acquis/les connaissances seront évaluées de manière auto formative par l'intermédiaire de quiz de connaissances ou d'un questionnement direct.
- Au cours de la formation, les participants seront invités à auto évaluer leur progression via le questionnement du formateur
- A l'issue de la formation : l'acquisition des compétences professionnelles visées par cette formation sera évaluée par le formateur au travers d'un quizz ou d'un cas pratique.
La satisfaction des participants sera également évaluée lors d'un tour de table, si possible en présence du commanditaire de la formation (pour les formations en intra) et à l'aide d'un questionnaire « à chaud » remis aux participants.
- A distance de la formation : un questionnaire sera envoyé à chaque participant à 6 mois post-formation afin d'évaluer l'impact de la formation sur les pratiques professionnelles

SUPPORTS UTILISES

- Présentation PowerPoint
- Documents audio-visuels

METHODES PEDAGOGIQUES

- Méthode interrogative et participative : Echanges interactifs
- Méthode applicative

TARIF, DATE(S) ET LIEU

Formation en Inter :

- Date : 18 & 19 juin 2026
- Salle de formation – Siège Melioris 493 avenue de Paris, 79000 NIORT
- Tarifs : 600 € / participant – Déjeuner compris

Formation en Intra :

- Cf. Proposition financière établie pour l'établissement demandeur

Nous ne sommes pas assujettis à la TVA

ACCUEIL ET ACCESSIBILITE DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nos locaux sont accessibles à toute personne en fauteuil roulant, à toute personne présentant un handicap locomoteur et/ou neurologique et/ou sensoriel

Notre référent Handicap permettra l'accessibilité optimale pour tous les apprenants. Si vous êtes en situation de handicap et que vous souhaitez participer à l'une de nos formations, vous pouvez contacter :

Juliette COURROT jcourrot@melioris.fr 05 49 32 38 77

Clémence AUGE cauge@melioris.fr 05 49 32 30 63