

## 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 BOUSSQUET

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



Membre du Réseau des  
Organismes de formation  
FEHAP



La certification a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
ACTIONS DE FORMATION

NDA : 54 79 00977 79  
QUALIOPi : 949695/r1

**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](mailto:jcourrot@melioris.fr) 05 49 32 38 77  
Clémence AUGE [cauge@melioris.fr](mailto:cauge@melioris.fr) 05 49 32 30 63