

FAIRE EVOLUER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES

Public : Tout professionnel de la petite enfance

Durée : 2 journées

Intervenant(s) : Thierry SAINT-PAUL

Diplôme d'Etat d'Infirmier

Master en Sophrologie, Diplôme de préparateur physique
Infirmier en service hospitalier et en libéral

Formateur au Greta, à l'Ecole de cadres infirmiers, à
l'école des infirmiers et aides-soignants, à la Faculté de
sport

Formé en hypnose médicale

Date(s) et lieu(x) : Espace formation de la
Brasserie de l'Aviron – 64100 BAYONNE

1^{ère} Session: Vendredi 12 et Mercredi 17 Juin

2nd Session: Mercredi 07 et Mercredi 21 Octobre

Tarif : 600€ TTC

Méthodes pédagogiques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Tests
- Echange d'expériences
- Exposés théoriques
- Etude de situations concrètes
- Remise d'un support écrit à la suite de la formation

DESCRIPTION

Prendre soin de son corps et de soi-même, nous amène du bien-être, de l'harmonie et de la confiance. Nous pourrions partager avec les autres, tous nos sentiments agréables. Pour prendre soin des autres, soyons respectueux de nous-mêmes.

OBJECTIFS

- Développer une écoute de soi pour mieux écouter l'autre
- Connaitre la notion de prendre soin: gérer ses priorités, identifier ses émotions
- Savoir prendre du recul
- Apprendre à poser le cadre professionnel

PROGRAMME

Prérequis : aucun

- I. **Les différents facteurs du "Prendre soin"**
 - Notion de compétences
 - Facteurs contextuels et organisationnels
 - Notion de cadre professionnel



DEFI

Les Terrasses de l'Avenue Bât A
54 Avenue de Bayonne – 64600 ANGLET



Karine TARRAUD

Coordinatrice & Formatrice DEFI
06 32 15 67 71 – coordo@ofdefi.fr

- II. **La notion de prendre soin et les différentes qualités à développer dans son positionnement professionnel**
- Notion d'assertivité
 - Les qualités du prendre soin
 - Différence entre affectivité et chaleur humaine
- III. **Les facteurs de communication**
- Communication verbale et non verbale
 - Notion de confiance et d'Estime de soi
- IV. **Techniques de relaxations dynamiques pour se ressourcer**

EVALUATION DES APPORTS DE FORMATION

- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaire d'évaluation de la formation

