



ECOUTER ET ACCOMPAGNER SANS S'ÉPUISER

Objectifs du stage

- Identifier les facteurs de risques de la fatigue et de l'épuisement
- Mettre en place des moyens pour vous recentrer, vous ressourcer, vous protéger

Contenu

Première partie : Je fais le point sur ma manière d'écouter et d'accompagner les personnes que je côtoie dans mon milieu de vie ou professionnel

Deuxième partie : J'identifie ce qui me met dans un état de fatigue et peut-être d'épuisement

Troisième partie : Des moyens pour retrouver le plaisir d'écouter et d'accompagner tout en me respectant

Plan d'action et bilan

Cadre pédagogique

La lecture de votre expérience constitue le moyen pédagogique le plus important de ce stage. Vous avancez à votre rythme, à partir de questionnements simples, pratiques et concrets. Vous avez l'occasion de vous exprimer librement et de prendre la parole en public. Vous travaillez dans un climat de confiance, de respect et de non-jugement, avec des personnes engagées comme vous dans le développement de leur personnalité. Vous êtes accompagné.e par une formatrice professionnelle

Condition de participation

Vous pouvez commencer la formation PRH par ce stage.

Reconnaissance de la formation

Chaque participant, participante reçoit une attestation en fin de stage.

PRH - Personnalité et Relations Humaines - est une école internationale de formation pour adultes et jeunes adultes. Nous proposons une méthode simple et originale pour vous accompagner efficacement dans le déploiement de votre personnalité. Vous pouvez visiter notre site prh-suisse.ch