Personnalité et Relations Humaines
SUISSE

PRESENTATION DU STAGE
2 jours

ECOUTER ET ACCOMPAGNER SANS S'EPUISER

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

- L'écoute de mon corps et ses besoins
- M'affirmer avec justesse
- Me ressourcer
- Des astuces pour me protéger

Plan d'action et bilan

Cadre pédagogique

Les travaux personnels d'analyse écrits (TPA) constituent le moyen pédagogique le plus important de ce stage. Ils vous permettent, en partant de l'observation de votre propre vécu, d'explorer méthodiquement les thèmes abordés.
Ce travail personnel est suivi d'un partage libre sans interaction, ce qui vous permet d'approfondir vos découvertes et de vous laisser enrichir par les partages des autres participants, participantes.
En vue d'approfondir la recherche, le formateur, la formatrice intervient en utilisant différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes de synthèses, etc.)

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-Suisse 1920 Martigny - MJM - 200928 - Tous droits réservés

EDUQUA
Organisme certifié