

## Mieux se connaître pour mieux vivre à l'hôpital

- *Un temps pour soi, faire un point et se ressourcer*
- *Poser un regard bienveillant sur soi et sur les autres*
- *Expérimenter l'entraide*

*3 jours (2j + 1j) pour s'approprier, par l'expérience (80% d'expérimentations - 20% théorique), divers outils permettant de mieux vous connaître en vous reconnectant à vos besoins profonds et à votre authenticité pour redonner du sens à votre vie, réguler vos émotions et améliorer la qualité de vos relations.*

*Cette formation reprend les bases de la communication non violente comme fil conducteur (notamment écoute empathique, auto-empathie). Les techniques corporelles (massages, automassages, relaxation) seront un encouragement à ralentir et prendre soin de soi.*

*Elle fait suite à la formation "Diagnostic et prévention du stress professionnel chronique à l'hôpital" mais peut-être suivie indépendamment.*

*Le programme proposé est adaptable, dans une certaine mesure, aux besoins spécifiques des participants et il arrive que celui-ci change en Jour 3 avec l'approbation des participants, pour répondre à l'une ou l'autre question spécifique du groupe.*

*Patricia DULU est titulaire d'un Master en psychologie et spécialisée dans la souffrance au travail depuis plus de 20 ans.*

**Durée:** 24.00 heures (3.00 jours)

### Profils des stagiaires

- Tout agent qui souhaite prendre un nouveau départ (suite à un burn-out, un arrêt prolongé, un reclassement...) ou faire face à une difficulté au travail.
- Démarche volontaire et impliquante émotionnellement
- Positionnement par l'agent lui-même sur la liste des vœux
- Validation de l'inscription par l'établissement

### Prérequis

- /

### Objectifs pédagogiques

- Améliorer la qualité de vos relations
- Communiquer avec confiance et authenticité

- Comprendre et mieux vivre avec vos émotions
- Acquérir des outils et stratégies de gestion du stress
- Identifier ce qui fait sens pour vous, vos priorités, vos limites
- Mieux vous connaître

## Contenu de la formation

- Connaissance de Soi : exploration des 4 paires de préférences du MBTI (test psychologique permettant de définir sa personnalité).
  - La source de son énergie (vers le monde extérieur, ou vers le monde intérieur) ;
  - La manière de recueillir l'information (à travers ses 5 sens, ou en se fiant à son 6ème sens) ;
  - La prise de décision (rationnelle ou émotionnelle) ;
  - Le passage à l'action (de manière spontanée, ou de façon organisée).
- Ralentir - prendre du recul - observer
  - Pratiquer la pleine présence le plus souvent possible dans la journée
  - Distinguer ce qui se passe à l'intérieur de moi ("pensées", "émotions", "sensations physiques")
  - Pratiquer des techniques de relaxation et approches corporelles
- Ecoute de l'autre avec la communication bienveillante
  - Ecouter l'autre avec empathie (je perçois lorsque j'ai l'élan de juger, donner des conseils, interpréter...)
  - Faire une demande à l'autre pour vérifier mes hypothèses concernant son point de vue (situation conflictuelle...)
  - Commencer à faire le tri entre ce qui m'appartient et ce qui appartient à l'autre
  - Exprimer de la gratitude pour l'autre
- Ecoute de soi avec la communication bienveillante
  - Identifier mes sentiments et les besoins qui sont liés
  - Accueillir mes sentiments et émotions avec ouverture et bienveillance (je ne crois pas tout ce que ma tête me dit)
  - S'exercer à reconnaître, accueillir les différentes parts de Soi avec compassion (culpabilité, perfectionnisme...)
  - Apprivoiser l'intensité de ses émotions
  - Exprimer de la gratitude pour soi-même
- Mettre ses valeurs en action
  - Reconnaître mes valeurs importantes (ce qui fait sens dans ma vie)
  - Faire des priorités, se donner des objectifs

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Patricia DULU • Cursus en psychologie, formée à la relaxation thérapeutique, aux thérapies cognitives et comportementales, à la Communication Non Violente et à la prise en charge du burn-out parental - Plus de 20 ans d'expérience en bilan de compétences (habilitée par plusieurs OPCO dont ANFH)

- Spécialisée dans la prise en charge de la souffrance au travail, les difficultés relationnelles, les aptitudes managériales, la préparation à la retraite...
- Conçoit et anime des formations pour le diagnostic, la prévention et le traitement du burn-out et la gestion du stress (références : Conseils Départemental, collectivités territoriales, hôpitaux, monde agricole, secteur privé ...)

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil dans une salle dédiée et chaleureuse.
- Théorie (20%) et pratique (80%)
- ECHANGES spontanés sur les sujets qui vous préoccupent
- Documents supports de formation

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Formulaires d'évaluation de la formation à chaud et à froid
- Restitution avec la responsable de la formation de l'établissement