



PRENDRE DU REcul SUR SON TERRAIN PROFESSIONNEL

Trouver la bonne proximité

Dans un environnement de plus en plus instable et exigeant, s'arrêter et prendre du recul sur son terrain professionnel est indispensable pour développer une meilleure conscience de soi qui aidera à se positionner professionnellement d'une manière plus juste. Cette formation vous permettra de trouver votre position d'équilibre et d'avoir des outils d'analyse et des repères pour clarifier le « type » de relation entretenue avec vos interlocuteurs professionnels.

Public cible :

Tout-e professionnel-le du secteur éducatif, social et médicosocial

Prérequis :

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation

Objectifs :

- Mieux comprendre son fonctionnement émotionnel pour développer une meilleure conscience de soi qui aidera à se positionner professionnellement d'une manière plus juste
- Trouver sa position d'équilibre : stabilité et solidité en tant qu'acteur professionnel pour être vu et entendu
- Mobiliser des outils d'analyse et des repères théoriques pour clarifier le "type" de relation entretenue avec son et ses interlocuteurs professionnels, ses enjeux, ses effets sur chacun des partenaires et trouver la juste distance
- Identifier objectivement les situations relationnelles contaminantes et comment les gérer en préservant son intégrité personnelle

epe57.fr

1 rue du Coëtlosquet – 57000 Metz
Tél. **03 87 69 04 87** – Email : info@epe57.fr

Association loi 1908 - Membre de la Fnepe, association reconnue d'utilité publique - Siret : 78 000 532 800 015 - Code NAF : 8899B
Organisme de Formation certifié Qualiopi - Numéro de Déclaration d'Activité (NDA) : 41 57 00075 57

Programme de la formation :

1^{ère} journée

La Relation avec l'autre

- « Bonne proximité » ou « bonne distance »
- L'espace physique interpersonnel : les rapports interindividuels
- Le triangle dramatique de Karpman : Mon rôle préféré
- La posture relationnelle : les états du Moi en Analyse Transactionnelle
- La posture réactionnelle : l'assertivité

2^{ème} journée

La relation avec soi

- Le processus d'explosion de la colère
- La gestion des émotions
- Les besoins, les frustrations et les attitudes induites
- Prendre conscience de nos automatismes

3^{ème} journée

- La gestion de son stress : évaluation, repérage des stresseurs
- La gestion du temps et des priorités : gestion de sa charge de travail
- Les réponses apportées : méthodes de relaxation, techniques psychocorporelles

4^{ème} journée

Prendre du recul pour une meilleure relation

- La posture de vie : ses Positions de Vie préférentielles
- Le cycle de l'Autonomie de la personne
- La relation d'Aide avec l'Approche Centrée sur la Personne
- Ouvrir au dialogue et à la négociation : la communication non-violente

Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques selon l'Analyse Transactionnelle, l'Approche Centrée sur la Personne
- Exercices de mise en situation à partir de l'expérience des participant·e·s
- Support pédagogique

Modalités d'évaluation des acquis d'apprentissage :

- La validation des acquis se fait tout au long de la formation à travers des exercices d'application et des études de cas
- Un questionnaire d'évaluation des acquis est remis à chaque participant·e au terme de la formation

Durée de la formation :

4 jours (2+2) - 28 heures

Dates :

24,25 avril ET 5,6 mai 2025

Tarif :

980 € NET / stagiaire

Formateur :

Stéphane MILIOTO, psychopraticien

Le + de cette formation :

L'animateur reste à l'écoute des stagiaires après la formation, pour les difficultés éventuelles de mise en pratique des notions apprises.