



Conducteur pédagogique

Horaires	Modules	Horaires des sous-modules		Objectifs pédagogiques	Méthode pédagogique	Matériel / Outils
09h00 - 12h30 3h30min	Accueil, Présentation et évaluations avant formation	09h00 - 09h10	1. Questionnaires : - Motivations	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les motivations et les attentes des apprenants - Identifier, Recenser les apprenants et leurs fonctions - Évaluer les connaissances en début de formation - Philosophie des TOP 	- Questionnaires - Échanges / tour de table	<ul style="list-style-type: none"> - Emargement Digiforma - Support informatique - Questionnaires digiforma - Vidéo projecteur
		09h10 - 09h20	2. Tour de table			
	Météo TOP et émotions	09h20 - 09h35	1. Atelier respiration	<ul style="list-style-type: none"> - Visualisation trajet de l'air - Respirations relaxantes - Les différents types de respiration et leurs effets 	- Atelier pratique	- Animation
		09h35 - 09h50	2. Météo TOP	<ul style="list-style-type: none"> - Prise de conscience de son état mental - Apprentissage du concept de la triade pensées, émotions et comportements - Initiation à l'évaluation de son état émotionnel 	- Atelier pratique	- Animation

<p>09h00 - 12h30</p> <p>3h30min</p>	<p>Le Stress</p>	<p>09h50 - 10h15</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Définitions - Généralités 	<ul style="list-style-type: none"> - Définir le stress - Reconnaître les manifestations du stress 	<ul style="list-style-type: none"> - Pédagogie interrogative - Pédagogie transmissive 	<ul style="list-style-type: none"> - Support informatique Prezi 	
		<p>10h15 - 10h40</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les TOP et le stress 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier son stress et ses répercussions - Mettre en place des outils de gestion du stress - S'initier à la relaxation paradoxale et musculaire direct 	<ul style="list-style-type: none"> - Pédagogie transmissive - Atelier pratique 	<ul style="list-style-type: none"> - Support informatique Prezi - Animation 	
		<p>PAUSE 10 min</p>					
		<p>10h50 - 11h40</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le stress opérationnel des soignants 	<ul style="list-style-type: none"> - Les facteurs de stress liés aux soignants - Les signes de lassitude et leurs apparitions 	<ul style="list-style-type: none"> - Pédagogie interrogative - Pédagogie transmissive 	<ul style="list-style-type: none"> - Support informatique Prezi 	
		<p>11h40 - 12h30</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les outils TOP de gestion du stress 	<ul style="list-style-type: none"> - Conseils, gestion : SAS/bulle de dynamisation et de récupération - Relaxation Musculaire indirecte et renforcement positif (30 min) - Apprendre et personnaliser ses outils TOP 	<ul style="list-style-type: none"> - Pédagogie interrogative - Pédagogie transmissive - Atelier pratique 	<ul style="list-style-type: none"> - Support informatique prezi - Animation 	
<p>PAUSE REPAS 1H</p>							

13h30 - 17h00 3h30min		13h30 - 14h00	- Dynamisation psycho physiologique	- Apprendre une technique de respiration dynamique - Favoriser la cohésion d'équipe - Se dynamiser physiquement et mentalement dès que besoin	- Atelier pratique	- Animation
		14h30 - 15h45	- Sommeil et vigilance	- Généralités et chronobiologie, - Conseils comportementaux, - Gestion des temps forts et des temps faibles, - Pratique de la sieste adaptée avec la relaxation musculaire directe	- Pédagogie interrogative - Pédagogie transmissive - Atelier pratique	- Support informatique Prezi
	PAUSE 10 min					
		15h45 - 16h30	- Préparation mentale de la réussite	- Aborder positivement une journée de travail, un évènement - Définir et construire la réalisation d'un objectif - Utiliser les différents outils TOP pour optimiser ses compétences	- Pédagogie interrogative - Pédagogie transmissive - Ateliers pratique	- Support informatique prezi - Animation



	Evaluations et bilan de fin de formation Conclusion	16h30	Evaluation de la formation	- Questionnaires	- Evaluation des connaissances	- Support informatique digiforma - Animation
		- 17h00	Bilan et Expression libre	- Echanges sur les outils TOP présentés - Discussion autour de la santé des soignants et conseils pour conserver un état mental plus adapté		

[Tapez ici]

Conducteur pédagogique Gestion des émotions et optimisation des performances du soignant

Nicolas Gaschet

CNGcoaching

www.CNGcoaching.fr