

GUYANE

Axe 2 : Qualité Vie Travail et relation interprofessionnelle

Développer ses compétences relationnelles pour contribuer au collectif

Contexte

Cette formation demande au stagiaire « un retour sur soi » afin de comprendre, analyser et développer ses compétences relationnelles. L'essentiel de la formation passera donc par l'expérience, l'analyse individuelle et collective et le retour compréhensif par des éléments théoriques d'ancrage. Dans un premier temps, l'utilisation du modèle d'analyse transactionnelle du stress aidera l'apprenant à comprendre les mécanismes du stress et à identifier ses propres ressources. Dans un deuxième temps, l'apprentissage de techniques de communication thérapeutique permettra à l'apprenant de prévenir et de désamorcer des situations de stress et de favoriser une ambiance de travail bienveillante.

Objectifs

Objectif n°1 : Comprendre les déterminants sociaux et de santé influençant les compétences relationnelles

Objectif n°2 : Identifier ses caractères principaux

Objectif n°3 : Recenser ses situations professionnelles récurrentes favorisant une réactivité émotionnelle

Objectif n°4 : Appréhender des outils et des méthodes pour s'exprimer au sein d'un collectif

Objectif n°5 : Evaluer ses ressources individuelles à partir de situations récurrentes développant une réactivité émotionnelle.

Objectif n°6 : Réguler et tirer avantage de ses compétences relationnelles dans le travail en équipe

Objectif n°7 : Evaluation de la formation et des potentiels de transfert dans la pratique

Renseignements complémentaires

2 jours + 2 jours avec une intersession **Nombre de participants** De 8 à 16 participants

Programme

JOUR 1 : ■ Identifier ses caractères principaux (intelligence émotionnelle, leadership, créativité ...) Recenser ses situations professionnelles récurrentes favorisant une réactivité émotionnelle (notamment celles générant du stress, voire de la détresse professionnelle), analyser ses modes de fonctionnement et ses points de sensibilité, comprendre ses ressentis

<https://www.anfh.fr/les-offres-de-formation/AZEUPflhalQILBFyZ714>

JOUR 2 : Appréhender des outils et des méthodes pour s'exprimer au sein d'un collectif L'utilisation du Modèle transactionnel de la gestion du stress pour identifier ses propres ressources en gestion de stress Adopter une communication bienveillante pour réduire et prévenir les situations de stress

JOUR 3 : Evaluer ses ressources individuelles à partir de situations récurrentes développant une réactivité émotionnelle Identifier ses potentiels : Faire des forces de nos difficultés : Le SEPS: syndrome d'épuisement professionnel des soignants Cinq familles de stratégies efficaces de régulation émotionnelle des émotions positives

JOUR 4 : Réguler et tirer avantage de ses compétences relationnelles dans le travail en équipe, dans la relation hiérarchique et celle avec les usagers

Public

Professionnel non médical

Exercice

2025

Code de formation

AFN.06.25

Nature

AFN

Durée

28 heures

Typologie

Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences

Date et lieu

GRUPE 1

Du 22 mai au 23 mai 2025

Du 16 juin au 17 juin 2025