

DEVELOPPER SES COMPETENCES RELATIONNELLES POUR CONTRIBUER AU COLLECTIF DE TRAVAIL

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.

PUBLIC VISÉ :

- Tout public
- Professionnels du soin et de l'accompagnement

ANIMÉ PAR :

- SYNERGIES DCF - Présentiel

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- Huit participants et au maximum seize participants

DURÉE :

- 4 jours
- 2 + 2 avec une intersession de 3 semaines

PRÉREQUIS :

- Aucun

CONTACT :

- SYNERGIES DCF
02.99.30.19.48

www.synergiesdcf.fr
info@synergiesdcf.fr

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

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

➤ Notre pédagogie dynamique, avec une triangulation constante entre cadre théorique, ateliers expérientiels et analyse de pratique professionnelle (APP), permettra des apprentissages durables.

➤ Les apports pratiques s'acquièrent par l'expérimentation des techniques en formation et leur transfert dans la réalité de travail.

➤ Les temps d'échanges qui viendront ponctuer les ateliers permettront d'analyser les pratiques, dynamiser le transfert de ces expériences en activités au quotidien pour les patients, réfléchir à l'adaptation de ces techniques aux compétences de chacun des participants et aux conditions matérielles du contexte de travail

PROGRAMME

Proposition de structure :

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

- Nous permettrons dans un cadre très sécurisant à chacun d'établir sa cartographie émotionnelle

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

Présentation du modèle transactionnel du 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. Projeter sa contribution au sein d'un collectif sur la base des ressources identifiées, les exprimer avec bienveillance envers soi-même et envers l'autre

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. Contribuer à l'évolution du collectif

Utiliser les compétences relationnelles pour développer les compétences collectives

Pour une communication bienveillante et positive :

- L'observation et la synchronisation.
- La congruence, l'intention positive, la juste attitude.
- L'utilisation de la voix.

Le choix des mots, la reformulation positive