Institut Régional de Formation des Allocations Familiales
67 avenue Jean Jaurès - 75019 PARIS CEDEX 19 - Tél. : 01 71 13 36 18
Siret : 381 050 996 00127 – APE 8559 A – N° déclaration d'activité : 11 75 48596 75

Apprendre à lâcher prise et à mieux vivre les situations difficiles au travail

Description :

Précarité économique et sociale, situations familiales de plus en plus complexes, violences intra familiales, les travailleurs sociaux sont au cœur des problématiques de notre société.
A la croisée des évolutions sociétales et des changements institutionnels, ils ont besoin de prendre du recul et de prendre soin d'eux pour continuer à prendre soin des allocataires.
L'enjeu de cette formation est de les accompagner autour des situations professionnelles, de comprendre le phénomène d'épuisement professionnel, ses causes et les conséquences sur l'individu, et de réfléchir aux différents moyens de le prévenir.
Les méthodes employées dans cette formation s'appuient sur la psychologie et les neurosciences, la communication non violente, l'analyse transactionnelle et la sophrologie.
Développer un mieux-être dans sa vie professionnelle et personnelle, prendre du recul face aux aléas, apprivoiser ses émotions pour en faire des alliées, savoir se positionner, prendre soin de soi et du lien avec ses pairs, accepter de ne pas tout maîtriser pour éviter l'usure sont autant d'axes de réflexion qui seront questionnés et élaborés dans un cadre sécure et ouvert.

Objectifs :

- Comprendre le phénomène d'épuisement professionnel et le prévenir
- Identifier son niveau d'exigence et reconnaître ses limites
- Prendre du recul face aux situations professionnelles

Programme :

- Diagnostic individuel
- Epuisement et mal-être professionnel dans le secteur médico-social : vécu des participant.es, causes et conséquences
- Communiquer et apprivoiser ses émotions
- Le repérage des pensées automatiques qui perturbent notre raisonnement sous stress
- La prise de recul pour plus de discernement
- Le stress relationnel, oser s'affirmer et faire face à l'agressivité
- Prévenir l'épuisement professionnel
- Rechercher du soutien social
- Libérer ses tensions par la relaxation, la respiration et la méditation
- Questionner ses habitudes de vie, prendre soin de soi et trouver un équilibre vie pro/vie perso

Méthode pédagogique :

- Apports théoriques et méthodologiques
- Mises en situation et exercices pratiques
- Echanges de pratiques autour des situations cliniques apportées par les apprenants et/ou le formateur.
- Bilan personnel et programme de prévention individuel

Modalités d'évaluation et de validation :

- **Evaluation de positionnement** : sous forme d'un questionnaire ou d'un tour de table avec le formateur pour valider les prérequis, pour évaluer les besoins individuels et pour déterminer le niveau de connaissances
- **Evaluation des acquis** : validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme de mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic
- **Evaluation à chaud :** à la fin de la formation, un bilan oral est effectué par le formateur et une évaluation écrite adressée aux stagiaires permettent d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux
- **Evaluation à froid** : réalisée avec un outil interne Caf
- **Attestation de suivi** : Feuille de présence
- **Certificat de réalisation** mentionnant la nature, la durée de l'action est remis aux stagiaires à l'issue de la formation

Accessibilité :

Nous mettons tout en œuvre afin d'offrir aux personnes en situation de handicap des conditions optimales d'accès et d'apprentissage. N'hésitez pas à contacter Sandrine Decottignies référent handicap sandrine.decottignies@caf92.caf.fr - 01 87 02 85 05 directement pour lui signaler vos besoins spécifiques.

Public cible :
Travailleurs sociaux
Pré-requis :
Volontariat, engagement et implication des participants
Programmation :
Nous contacter Planification sur le site irfaf.fr
Catégorie :
Interventions sociales
Lieu :
Irfaf

Tarif / Jour / stagiaire : 280 €
Modalités animation :
Présentiel
Formateur :
Effectif :
8 à 12 agents
Durée en jours :
2
Durée en heures :
14