

Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

14h

Réf : MISPSS2018

OBJECTIFS :

Développer une écoute de soi en identifiant au préalable les signaux d'alerte et les indices liés à une situation donnée pour mieux écouter l'autre,

Prévenir les malentendus en identifiant les limites entre vie privée et vie professionnelle et proposer des solutions en cas d'insatisfaction pour l'employeur et lui-même.

SAVOIRS :

- Approche chrono biologique : les rythmes biologiques,
- Les signaux d'alerte de son corps,
- Les différentes sphères professionnelles (privée, professionnelle, sociale, culturelle), les zones de recouvrement et d'interface,

APTITUDES :

- Développer l'attention à soi, identifier les niveaux de conscience, mobiliser ses cinq sens, percevoir les modifications (physiques, vocales, gestuelles) chez soi et les autres, pour déceler les excès, les manques, les carences, les difficultés,
- Trouver et respecter son propre rythme,
- Produire des grilles de lecture de son action, de son ressenti, de son état d'esprit après une intervention,
- Identifier et gérer ses ressources personnelles et celle de son environnement pour prendre mieux soin de soi.

Gestion du stress et relaxation

14h

Réf : MISR2018

OBJECTIF :

Gérer au quotidien dans son activité professionnelle les influences négatives du stress.

SAVOIRS :

- Définitions du stress, la confiance en soi,
- Manifestations, symptômes et conséquences du stress sur le salarié et son entourage familial et professionnel,

APTITUDES :

- Utiliser des modérateurs individuels et collectifs, Identifier les agents stressseurs,
- Mettre en pratique des techniques de relaxation utilisable au quotidien,

MAI 2024