



**Intitulé:** BIEN-ÊTRE PROFESSIONNEL PRENDRE SOIN DE SOI, DE L'AUTRE ET DE LA RELATION D'ACCOMPAGNEMENT (Z-A13)

Description		Tarif
BIEN-ÊTRE PROFESSIONNEL PRENDRE SOIN DE SOI, DE L'AUTRE ET DE LA RELATION D'ACCOMPAGNEMENT (Z-A13)		<b>ENTREPRISE/OPCO</b> 840 € en 2024 915 € en 2025 <b>INDIVIDUEL</b> 750 € en 2024 825 € en 2025  <b>INTRA</b> A définir en fonction du projet
Durée en jours	3	
Durée en heures	21	
Tarif Financement individuel	825 €	
Tarif Entreprise/OPCO	915 €	
Lieu de la formation	Ecole des parents et des Educateurs Ile de France - 5 Impasse Bon secours – 75011 Paris	

### Public

Professionnels exerçant une fonction pédagogique dans différents secteurs d'activité : médiation, éducation, formation...

Accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap.

Notre organisme de formation met tout en œuvre pour adapter ses dispositifs de formation aux personnes en situation de handicap.

Nous vous proposons :

- De vous accueillir et de vous accompagner individuellement.
- D'identifier vos besoins spécifiques au regard de votre situation de handicap.
- De mettre en œuvre les adaptations pédagogiques et/ou matérielles nécessaires.
- Vous aider à construire votre parcours de formation à l'EPE-IDF.

## Méthode

- Méthode expositive.
- Méthode expérientielle (recherche-action) (facilitation et co-développement).
- Partage en plénière.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Création d'un atelier et pitch. Présentation du projet. Bilan réflexif individuel.

Tous les détails [ICI](#)

## Contenu

### Formateurs experts

Tous nos formateurs ont une pratique de terrain en tant que psychologues cliniciens, psychologues du travail, psychanalystes, avocats, juristes, médiateurs familiaux, éducateurs de jeunes enfants, anthropologues, sociologues, consultants, etc.

Experts et praticiens, ils vivent sur le terrain les évolutions en cours du secteur social et médico-social et expérimentent les outils qu'ils proposent en formation.

### Cette formation sera animée par une art-thérapeute.

- Les définitions des formes de stress : stress aigu, stress chronique, stress professionnel.
- La notion de « contraintes » dans le stress professionnel (les 3 facteurs organisationnels).
- Apport de contenu sur les effets de la respiration/référence musicothérapie.
- Les besoins et les émotions en présence dans l'état de stress (neurosciences ; Art-thérapie).
- Développer la réflexivité par la clarification, la reformulation et écoute active.
- Les approches cognitives, comportementales et psycho- corporelles.
- Les freins psychologiques, les croyances limitantes, les Drivers.
- La démarche d'assertivité et les positions de vie.

## Objectifs

- Identifier les processus corporels et psychologiques liés au stress.
- Développer une écoute de soi intégrative et de l'autre.
- Utiliser des approches corporelles et sensorielles pour évacuer le stress.