



LABEL'
FORMATION

CATALOGUE DE FORMATION

2024

www.labelformation76.fr

Sommaire

Qui suis-je ?	1
Informations de contact.....	2
Gestion de crise, d'agressivité, violence et contenance physique ..	3
Communiquer et penser autrement : Bienveillance Bienveillance	7
La prise en charge des enfants et ados présentant des troubles du comportement et/ou besoins spécifiques	11
Compréhension et accompagnement du TDAH.....	16
Être à l'écoute de ses émotions – Techniques de Respiration et de Relaxation	20
Gestion du Stress – Temps – Fatigue	24
Sensibilisation aux Techniques de Réflexologie dans l'accompagnement des publics accompagnés	29



Qui suis-je ?

De formation éducatrice spécialisée, j'ai travaillé pendant plus de 15 ans dans les secteurs de la protection de l'enfance (enfants, adolescents, jeunes majeurs), du handicap, de la délinquance, du soutien à la parentalité (violences conjugales, alcoolisme, toxicomanie, troubles psychiatriques, ...)

Des rencontres sur mon chemin professionnel, des opportunités, m'ont amené à me former (communication non violente, analyse transactionnelle, systémie, formation de formateur...) j'ai commencé par ailleurs, des vacances de formation en 2005.

Un stand-by dans ma carrière d'éducatrice en 2016 pour me diriger vers un grand show de formatrice à temps plein, avec pour grand thème phare de mon activité : La gestion des conflits, violence, agressivité et contenance physique.

L'expérience de 10 années, m'a conduit aujourd'hui à proposer une diversité de formations autour de différents thèmes et avec des approches spécifiques aux attentes et objectifs des services et des personnes formées.

Femme pleine d'ambition, c'est tout naturellement que ma propre entreprise **Anne-Laure SABATA** (Label'Formation) a vu le jour. J'interviens seule ou en co-animation pour proposer des formations basées autour de mes expériences pour être au plus près de la réalité de chacun. Formations vivantes, avec des supports concrets et transférables sur le terrain professionnel.

Informations de contact

Anne-Laure SABATA, fondatrice de Label'Formation

Téléphone : 06 23 04 20 84

LinkedIn : [accès au profil](#)

Site internet : www.labelformation76.fr

En toute authenticité et avec bienveillance, nous nous faisons un plaisir de vous rencontrer et de mettre en place une formation adaptée à vos besoins et vos équipes.

Présentation

Tous les professionnels intervenant dans un établissement ou un service social, médicosocial, médicolégal, pénitentiaire, de la sécurité, psychiatrique ont été ou seront confrontés à une situation de crise : violence agie ou subie affectant un individu ou un groupe, ses formes sont multiples.

Ses conséquences peuvent être plus ou moins graves selon la réponse qui lui aura été apportée, ainsi que les formes de cette réponse.

Prévenir, anticiper et gérer une situation de crise constitue désormais un élément essentiel de la formation des professionnels, qui s'appuie sur une connaissance théorique mais gagne à se décliner dans une rencontre très pragmatique avec les pratiques individuelles et collectives du quotidien.

L'institution, le service, le professionnel sont donc ensemble concernés.

Avant de recourir à la contenance physique, il est essentiel d'apporter des éléments de réponse organisant la relation et l'échange, que ce soit avant, pendant et après la crise, il s'agit de l'importance du langage, de l'accompagnement physique et verbal.

Public concerné

Cette formation peut se constituer autour d'un groupe d'environ une douzaine de stagiaires afin que la formation puisse être individualisée et au plus proche de chacun. Personnel de tous secteurs (médico-social, hospitalier, ...) où des crises, violences, agressivités sont possibles.

Prérequis nécessaires

Aucun.



Objectifs pédagogiques

- Clarifier les textes de loi, les concepts théoriques en ce qui concerne la gestion de la violence.
- Acquérir des connaissances revisitées des facteurs et manifestations de crises lentes ou déclarées.
- Acquérir des gestes simples et utiles de maîtrise de l'autre pour se protéger soi-même, protéger l'utilisateur menaçant pour lui-même, protéger son collègue et désamorcer l'agressivité, violence ou menace.
- Gérer et mettre en pratique des situations de crise (mises en situations concrètes pour être au plus près de la réalité du terrain).

Compétences visées

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Développer individuellement et en équipe des modes d'interventions de gestion de l'agressivité et de la violence du public pris en charge
- De savoir se protéger soi-même, les autres (collègues, public, locaux) face aux situations de crise
- De savoir analyser des situations avant, pendant et après crise afin de mettre en place, en équipe, des protocoles d'amélioration de la gestion des conflits, d'agressivité et de violence

Moyens techniques et pédagogiques utilisés

- Supports théoriques, chaque participant se verra remettre deux livrets de formation reprenant un livret théorique et un livret photos
- Pédagogie dynamique et pragmatique avec des démonstrations expliquées et détaillées, des jeux de rôle, des échanges, des études de situations et des exercices en sous-groupe, le but fondamental étant que chaque participant puisse réutiliser les acquis de cette formation sur le lieu d'exercice professionnel

Durée de la formation, modalité et délai d'accès

3 jours (2+1 à distance de 15 jours ou plus)

A compter de la prise de contact via le formulaire ou par téléphone, la mise en place concrète de la formation se fera dans un délai de 6 mois.



Nombre de participants

- Minimum : 4
- Maximum : 12

Tarifs

1000 €HT par jour (hors frais annexe, nous contacter)

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les formations se font sur les sites des établissements. Nous sommes vigilants et sensibilisés pour envisager l'apprentissage pour tous en lien avec les partenaires référents et individualiser aux besoins de compensation spécifiques des participants porteurs de handicap (ex : associations d'interprètes, ...)

Contenu de la formation

Jour 1 :

- Présentation de la formation, des intervenants, des participants, des attentes, besoins, objectifs et méthodes utilisées (quizz en amont et post formation)
- Réflexion autour de situations vécues (contexte, situations...), travail en sous-groupe et tour de table
- Rappels généraux
- Mise en pratique
- Synthèse de la journée

Jour 2 :

- Brainstorming : récapitulatif de la journée de la veille, des impressions, des questionnements...
- Approche autour des facteurs déclencheurs de l'agressivité/violence :
- Approche autour des comportements et techniques facilitatrices :
- Mises en pratique
- Synthèse du module I



Jour 3 :

- Echanges autour des deux premières journées de formation
- Les mises en pratique sur le terrain :
- Brainstorming
- Les techniques de contenance et de maîtrise :
- Mise en pratique

Modalités d'évaluation

- Questionnaire de positionnement avant et après formation permettant d'identifier les besoins et les évaluer, puis en fin de formation de vérifier l'impact, l'efficacité et la pertinence de la formation ainsi que les acquis, la montée en compétences et connaissances, quant aux objectifs initiaux
- Echanges verbaux après chaque journée d'intervention (tour de table, jeux dynamiques) afin d'évaluer l'acquisition des nouveaux savoirs, des questionnements
- En fin de formation un questionnaire individuel de satisfaction
- Attestation de formation individuelle remise par l'intervenant mentionnant les objectifs visés atteints
- Un bilan final est remis au service demandeur avec les résultats des questionnaires, la synthèse des résultats, ainsi qu'un questionnaire Enquête satisfaction client post formation

Personne à contacter

Anne-Laure SABATA
06 23 04 20 84
contact@labelformation76.fr

Version

Du 01/09/2024

Depuis 2016

99,4%

de participants satisfaits,
qui recommandent nos
formations

178,5%

de progression entre les
compétences pré et
post-formation



Présentation

Cette formation est destinée à tous les professionnels de la santé, du social, de la gériatrie, de la psychiatrie... ou toute personne souhaitant être en relation la plus ouverte et bienveillante possible à l'autre et à soi-même. Outil simple, concret et pratique pour améliorer nos relations quotidiennes personnelles et professionnelles.

Animée par l'intention d'une qualité de relation aux autres et à soi-même, cette formation invite à prendre davantage conscience de nos perceptions, accueillir et gérer nos émotions, à nous relier à nos besoins et intentions, afin de clarifier ce que nous vivons, ce que nous voulons et ce que nous disons.

Cette approche vise à l'ouverture du dialogue, l'écoute de l'autre vers davantage de coopération, de co-création, vers le dépassement des conflits et de la possible maltraitance, dans le respect et la reconnaissance de chacun.

Public concerné

Cette formation peut se constituer autour d'un groupe d'environ une douzaine de stagiaires afin que la formation puisse être individualisée et au plus proche de chacun. Personnel de tous secteurs (médico-social, hospitalier, ...)

Prérequis nécessaires

Aucun.

Objectifs pédagogiques

- Acquérir des connaissances autour de la Bientraitance dans la démarche de soin et d'accompagnement, revisiter les protocoles d'intervention : aspects éthiques et juridiques
- Clarifier ce qui fait obstacle à la relation (professionnel-usager, les prises en charge, les refus d'accompagnement, les troubles cognitifs ou troubles associés, les pathologies..., les observations-les jugements, les sentiments-les évaluations)



- Clarifier ce qui se passe en soi et l'accueillir (les émotions, les besoins) La gestion du stress-temps-fatigue au travail
- S'exprimer d'une manière qui augmente les chances d'être entendu (les demandes-les exigences, la communication positive, les mots à favoriser et ceux à éviter, la reformulation). Identifier et prendre conscience de la manière dont je prends les choses. S'exercer à l'écoute empathique et à la dimension de la gratitude (les entretiens éducatifs, les entretiens avec les familles...). Dire et entendre le non

Compétences visées

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Développer individuellement et en équipe des modes de communication facilitatrices de la relation éducative
- De savoir identifier les obstacles et freins
- De savoir analyser des situations avant, pendant et après crise afin de mettre en place, en équipe, des protocoles d'amélioration des conduites d'entretien

Moyens techniques et pédagogiques utilisés

- Support théorique, chaque participant se verra remettre un livret de formation
- Pédagogie dynamique et pragmatique avec des démonstrations expliquées et détaillées, des jeux de rôle, des échanges, des études de situations et des exercices en sous-groupe, le but fondamental étant que chaque participant puisse réutiliser les acquis de cette formation sur le lieu d'exercice professionnel

Durée de la formation, modalité et délai d'accès

3 jours (à raison d'un jour par semaine).

A compter de la prise de contact via le formulaire ou par téléphone, la mise en place concrète de la formation se fera dans un délai de 6 mois.

Nombre de participants

- Minimum : 4
- Maximum : 12



Tarifs

790 €HT par jour (hors frais annexe, nous contacter)

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les formations se font sur les sites des établissements. Nous sommes vigilants et sensibilisés pour envisager l'apprentissage pour tous en lien avec les partenaires référents et individualiser aux besoins de compensation spécifiques des participants porteurs de handicap (ex : associations d'interprètes, ...)

Contenu de la formation

Jour 1 :

- Présentation de la formation, des intervenants, des participants, des attentes, besoins, objectifs et méthodes utilisées (quizz en amont et post formation)
- Repères pratiques et juridiques autour de la Bientraitance / maltraitance
- Les bases de la C.N.V (communication non violente)
- Les conflits d'appartenance, les prises en charge spécifiques, les refus d'accompagnement, le travail d'équipe, places rôles et croyances...,
- Troubles cognitifs, troubles associés, pathologies et souffrances...,
- Les observations–les jugements
- Les sentiments–les évaluations
- Réflexion autour de situations vécues (contexte, situation...)
- Synthèse de la journée

Jour 2 :

- Brainstorming : récapitulatif de la journée précédente, du contenu, des impressions, des questionnements...
- Les émotions
- La gestion du stress–temps–fatigue au travail
- Les besoins
- Les demandes–les exigences
- La communication positive
- La communication verbale et non verbale, le toucher dans la relation
- Les mots à favoriser et ceux à éviter
- La reformulation
- Les 4 manières de recevoir un message
- L'auto–empathie



- La connexion
- L'écoute et ma palette d'écouter
- Dire « merci »
- Synthèse des deux premières journées

Jour 3 :

- Echanges autour des deux premières journées de formation
- Les mises en pratique sur le terrain

Modalités d'évaluation

- Questionnaire de positionnement avant et après formation permettant d'identifier les besoins et les évaluer, puis en fin de formation de vérifier l'impact, l'efficacité et la pertinence de la formation ainsi que les acquis, la montée en compétences et connaissances, quant aux objectifs initiaux
- Echanges verbaux après chaque journée d'intervention (tour de table, jeux dynamiques) afin d'évaluer l'acquisition des nouveaux savoirs, des questionnements
- En fin de formation un questionnaire individuel de satisfaction
- Attestation de formation individuelle remise par l'intervenant mentionnant les objectifs visés atteints
- Un bilan final est remis au service demandeur avec les résultats des questionnaires, la synthèse des résultats, ainsi qu'un questionnaire Enquête satisfaction client post formation

Personne à contacter

Anne-Laure SABATA

06 23 04 20 84

contact@labelformation76.fr

Version

Du 01/09/2024

Depuis 2016

99,3%

de participants satisfaits,
qui recommandent nos
formations

290,6%

de progression entre les
compétences pré et
post-formation



La prise en charge des enfants et ados présentant des troubles du comportement et/ou besoins spécifiques

Présentation

Tous les professionnels intervenant dans un établissement ou un service social, médicosocial, médicolégal, pénitentiaire, de la sécurité, psychiatrique ont été ou seront confrontés à des prises en charge de publics spécifiques, présentant des troubles du comportement, des troubles mentaux et aussi et avant tout des troubles de l'attachement et de la relation.

Le contexte de placement, moment de séparation et/ou de rupture peut engendrer en symptôme des troubles du comportement.

D'autre part, quand il y a une maladie mentale, selon la qualité de l'attachement, la symptomatologie va plus ou moins s'exprimer.

Il semble donc fondamental d'éclairer les pratiques par des apports théoriques et pragmatiques afin de repérer, prendre en charge dans la pratique lors des moments de la vie quotidienne afin de pouvoir commencer à élaborer des techniques pour favoriser un attachement sécurisé, pour gérer les crises quand elles sont liées à un trouble de la relation, pour créer un partenariat au plus proche des besoins de l'utilisateur.

Prévenir, anticiper et gérer les prises en charge d'enfants et adolescents aux besoins spécifiques constitue un élément essentiel de la formation des professionnels, qui s'appuie sur une connaissance théorique mais gagne à se décliner dans une rencontre très pragmatique avec les pratiques individuelles et collectives du quotidien afin d'avoir une culture commune.

Par leur fonction d'accueil et d'orientation, l'institution, le service, le professionnel sont donc ensemble concernés.

Qu'il soit en détresse physique, psychique ou sociale, l'utilisateur se trouve dans une situation de vie en collectivité, avec une perte de repères habituels qui peut générer des manifestations



comportementales qu'il conviendra de prendre en charge, de comprendre et d'accompagner.

Public concerné

Cette formation peut se constituer autour d'un groupe d'environ une douzaine de stagiaires afin que la formation puisse être individualisée et au plus proche de chacun. Personnel de tous secteurs (médico-social, hospitalier, ...)

Prérequis nécessaires

Aucun.

Objectifs pédagogiques

- D'apporter des notions de développement de l'enfant et de l'adolescent : De la dépendance à l'autonomie, de l'autonomie à l'interdépendance. D'éclairer le Normal et le Pathologique / Approche psychopathologique de l'enfant et de l'adolescent
- De clarifier la notion de sécurité relationnelle : Le lien et l'attachement comme facteur stabilisant. De mettre en lumière les différentes approches et classifications existantes des troubles, de l'handicap et des capacités d'adaptation : Apport des neurosciences
- De développer les facteurs de risque/facteurs de protection : Les mises en danger, L'auto-agressivité, les conduites à risque, le rapport à la Loi, Sanction-Punition-Réparation-Renforcement positif
- D'acquérir des notions autour des émotions, du stress, du traumatisme et du post-traumatique. Les souffrances, les angoisses.
- D'acquérir une culture commune dans l'accompagnement au quotidien : Séparation/Rupture, Opposition, Refus de la relation, Confiance mutuelle, Fugues et retour de fugues, Conflits de loyauté

Compétences visées

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Mener une réflexion autour des spécificités de la prise en charge, tant au niveau de l'enfant et de la famille qu'au niveau de l'équipe afin de revisiter les pratiques professionnelles, les protocoles institutionnels, développer les compétences, savoir-faire et savoir-être.
- De mettre en pratique des situations vécues, seul ou en binôme, afin d'évaluer le rôle du travail d'équipe et d'un processus



commun afin que la prise en charge des troubles devienne une compétence professionnelle et un outil de travail : Outils de conceptualisation de situations, Concepts et analyse fonctionnelle.

- D'analyser les processus de la prise en charge quotidienne : Les moments forts, Les rituels, La culture, L'individuel dans le collectif

Moyens techniques et pédagogiques utilisés

- Support théorique, chaque participant se verra remettre un livret de formation
- Pédagogie dynamique et pragmatique avec des démonstrations expliquées et détaillées, des jeux de rôle, des échanges, des études de situations et des exercices en sous-groupe, le but fondamental étant que chaque participant puisse réutiliser les acquis de cette formation sur le lieu d'exercice professionnel

Durée de la formation, modalité et délai d'accès

2 jours

A compter de la prise de contact via le formulaire ou par téléphone, la mise en place concrète de la formation se fera dans un délai de 6 mois.

Nombre de participants

- Minimum : 4
- Maximum : 12

Tarifs

1190 €HT par jour (hors frais annexe, nous contacter)

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les formations se font sur les sites des établissements. Nous sommes vigilants et sensibilisés pour envisager l'apprentissage pour tous en lien avec les partenaires référents et individualiser aux besoins de compensation spécifiques des participants porteurs de handicap (ex : associations d'interprètes, ...)

Contenu de la formation

Jour 1 :



- Présentation de la formation, des intervenants, des participants, des attentes, besoins, objectifs et méthodes utilisées (quizz en amont et post formation)
- Repères pratiques de l'enfance à l'adolescence
- Le normal et le pathologique
- Les différents courants
- L'attachement et les troubles de l'attachement
- Réflexion autour de situations vécues (contexte, situation...)
- Synthèse de la journée

Jour 2 :

- Brainstorming : récapitulatif de la journée précédente, du contenu, des impressions, des questionnements...
- Quand il y a dysfonctionnement
- Les troubles du comportement et les potentiels
- Ma représentation des troubles du comportement
- Trauma, ressource et résilience
- Les troubles des apprentissages
- Synthèse des deux journées

Modalités d'évaluation

- Questionnaire de positionnement avant et après formation permettant d'identifier les besoins et les évaluer, puis en fin de formation de vérifier l'impact, l'efficacité et la pertinence de la formation ainsi que les acquis, la montée en compétences et connaissances, quant aux objectifs initiaux
- Echanges verbaux après chaque journée d'intervention (tour de table, jeux dynamiques) afin d'évaluer l'acquisition des nouveaux savoirs, des questionnements
- En fin de formation un questionnaire individuel de satisfaction
- Attestation de formation individuelle remise par l'intervenant mentionnant les objectifs visés atteints
- Un bilan final est remis au service demandeur avec les résultats des questionnaires, la synthèse des résultats, ainsi qu'un questionnaire Enquête satisfaction client post formation



Personne à contacter

Anne-Laure SABATA

06 23 04 20 84

contact@labelformation76.fr

Version

Du 01/09/2024

Depuis 2016

99,4%

de participants satisfaits,
qui recommandent nos
formations

202,2%

de progression entre les
compétences pré et
post-formation



Présentation

Tous les professionnels intervenant dans un établissement ou un service social, médicosocial, médicolégal, pénitentiaire, de la sécurité, psychiatrique ont été ou seront confrontés à des accompagnements de publics spécifiques, présentant des troubles déficitaires de l'attention avec ou sans hyperactivité.

Il semble donc fondamental d'éclairer les pratiques par des apports théoriques et pragmatiques afin de repérer, prendre en charge dans la pratique lors des moments de la vie quotidienne afin de pouvoir commencer à élaborer des techniques pour favoriser un accompagnement le plus adapté possible, sécuriser, pour gérer les crises quand elles sont liées à un trouble de l'attention, pour créer un partenariat au plus proche des besoins de l'utilisateur.

Prévenir, anticiper et gérer les accompagnements d'enfants et adolescents aux besoins spécifiques constitue un élément essentiel de la formation des professionnels, qui s'appuie sur une connaissance théorique mais gagne à se décliner dans une rencontre très pragmatique avec les pratiques individuelles et collectives du quotidien afin d'avoir une culture commune.

Par leur fonction d'accueil et d'orientation, l'institution, le service, le professionnel sont donc ensemble concernés.

Les manifestations du syndrome du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité sont multiples, inconstantes, imprévisibles et rarement isolés. Dès lors, avoir des connaissances pour mieux identifier, s'adapter et collaborer est un des enjeux pour l'accompagnement au quotidien et le développement psychique de la personne accompagnée.

Public concerné

Cette formation peut se constituer autour d'un groupe d'environ une douzaine de stagiaires afin que la formation puisse être individualisée et au plus proche de chacun. Personnel de tous secteurs (médico-social, hospitalier, ...)



Prérequis nécessaires

Aucun.

Objectifs pédagogiques

- D'acquérir des notions autour des Troubles de l'Attention avec ou sans hyperactivité : manifestations, diagnostic, causes, évaluation, traitement
- De mettre en lumière les différentes approches et classifications existantes : Apport multidisciplinaire et neurosciences
- D'acquérir une culture commune dans l'accompagnement au quotidien autour du TDAH : outils, stratégies sur les plans physique, émotif, social, scolaire et familial
- Développer le partenariat adapté à l'accompagnement du public en situation de TDAH

Compétences visées

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Mener une réflexion autour des spécificités de la prise en charge, tant au niveau de l'enfant et de la famille qu'au niveau de l'équipe afin de revisiter les pratiques professionnelles, les protocoles institutionnels, développer les compétences, savoir-faire et savoir-être.
- De mettre en pratique des situations vécues, seul ou en binôme, afin d'évaluer le rôle du travail d'équipe et d'un processus commun afin que l'accompagnement du trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité devienne une compétence professionnelle et un outil de travail : Outils de conceptualisation de situations, Concepts et analyse fonctionnelle.
- D'analyser les processus de la prise en charge quotidienne : Les moments forts, Les rituels, L'individuel dans le collectif

Moyens techniques et pédagogiques utilisés

- Support théorique, chaque participant se verra remettre un livret de formation
- Pédagogie dynamique et pragmatique avec des démonstrations expliquées et détaillées, des jeux de rôle, des échanges, des études de situations et des exercices en sous-groupe, le but fondamental étant que chaque participant puisse réutiliser les acquis de cette formation sur le lieu



d'exercice professionnel puisse réutiliser les acquis de cette formation sur le lieu d'exercice professionnel

Durée de la formation, modalité et délai d'accès

1 jour

A compter de la prise de contact via le formulaire ou par téléphone, la mise en place concrète de la formation se fera dans un délai de 6 mois.

Nombre de participants

- Minimum : 4
- Maximum : 12

Tarifs

1190 €HT par jour (hors frais annexe, nous contacter)

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les formations se font sur les sites des établissements. Nous sommes vigilants et sensibilisés pour envisager l'apprentissage pour tous en lien avec les partenaires référents et individualiser aux besoins de compensation spécifiques des participants porteurs de handicap (ex : associations d'interprètes, ...)

Contenu de la formation

Jour 1 :

- Présentation de la formation, des intervenants, des participants, des attentes, besoins, objectifs et méthodes utilisées (quizz en amont et post formation)
- Repères pratiques autour du TDAH / de l'enfance à l'adolescence à l'âge adulte (références au consensus international)
- Les différents courants
- L'accompagnement au quotidien : outils et stratégies, présentation des groupes d'habilitations
- Le partenariat et les différents professionnels
- Réflexion autour de situations vécues (contexte, situation...)
- Synthèse de la journée



Modalités d'évaluation

- Questionnaire de positionnement avant et après formation permettant d'identifier les besoins et les évaluer, puis en fin de formation de vérifier l'impact, l'efficacité et la pertinence de la formation ainsi que les acquis, la montée en compétences et connaissances, quant aux objectifs initiaux
- Échanges verbaux après chaque journée d'intervention (tour de table, jeux dynamiques) afin d'évaluer l'acquisition des nouveaux savoirs, des questionnements
- En fin de formation un questionnaire individuel de satisfaction
- Attestation de formation individuelle remise par l'intervenant mentionnant les objectifs visés atteints
- Un bilan final est remis au service demandeur avec les résultats des questionnaires, la synthèse des résultats, ainsi qu'un questionnaire Enquête satisfaction client post formation

Personne à contacter

Anne-Laure SABATA

06 23 04 20 84

contact@labelformation76.fr

Version

Du 01/09/2024

Depuis 2016

98,8%

de participants satisfaits,
qui recommandent nos
formations

306,4%

de progression entre les
compétences pré et
post-formation



Être à l'écoute de ses émotions – Techniques de Respiration et de Relaxation

Présentation

Les professionnels intervenant dans un établissement ou un service social, médicosocial, hospitalier sont confrontés à une charge émotionnelle qui peut avoir des répercussions sur leur santé psychique et physique : stress, anxiété, tensions physiques, troubles du sommeil, troubles de l'humeur...

Ces troubles sont plus ou moins marqués et peuvent avoir des répercussions sur l'accompagnement des personnes dont ils ont la charge.

Être à l'écoute de leurs émotions, les identifier, les comprendre est essentiel afin de mieux gérer le stress lié à leur environnement de travail et développer une meilleure écoute empathique des personnes qu'ils accompagnent.

Acquérir des techniques de respiration et de relaxation leur permet de pouvoir mieux réguler leurs propres émotions et de pouvoir, au besoin, les transmettre au public qu'ils accompagnent.

Public concerné

Cette formation peut se constituer autour d'un groupe d'environ une douzaine de stagiaires afin que la formation puisse être individualisée et au plus proche de chacun. Personnel de tous secteurs (médico-social, hospitalier, ...) en lien direct ou indirect avec le public accueilli.

Prérequis nécessaires

Aucun.

Objectifs pédagogiques

- Apporter un éclairage théorique et pratique sur la notion de stress.
- Découvrir le pouvoir de la respiration et l'expérimenter.
- Identifier les émotions, les répercussions sur le corps et le mental, et les besoins associés.



- Acquérir des techniques de respiration et de relaxation pour mieux réguler ses émotions.

Compétences visées

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Développer l'écoute de soi-même et apaiser son mental.
- Identifier son rapport au stress et le gérer de manière positive.
- Identifier et réguler ses émotions.
- Relâcher les tensions corporelles et psychiques en utilisant les techniques de respiration et de relaxation.
- Transmettre des techniques aux personnes qu'il accompagne.

Moyens techniques et pédagogiques utilisés

- Supports théoriques, chaque participant se verra remettre un livret de formation comportant repères théoriques et exercices pratiques.
- Pédagogie dynamique et pragmatique. Pratique d'exercices de respiration et de relaxation, exploration des effets sur le corps et le mental, partages de leurs ressentis, échanges quant à leurs expériences personnelles ou professionnelles, le but fondamental étant que chaque participant puisse réutiliser les acquis de cette formation sur le lieu d'exercice professionnel.

Durée de la formation, modalité et délai d'accès

2 jours (2ème journée à distance de 15 jours)

A compter de la prise de contact via le formulaire ou par téléphone, la mise en place concrète de la formation se fera dans un délai de 6 mois.

Nombre de participants

- Minimum : 4
- Maximum : 12

Tarifs

840 €HT par jour (hors frais annexe, nous contacter)



Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les formations se font sur les sites des établissements. Nous sommes vigilants et sensibilisés pour envisager l'apprentissage pour tous en lien avec les partenaires référents et individualiser aux besoins de compensation spécifiques des participants porteurs de handicap (ex : associations d'interprètes, ...)

Contenu de la formation

Jour 1 :

- Présentation de la formation, de l'intervenante, des participants, des attentes, besoins, objectifs et méthodes utilisées (quizz en amont et post formation)
- Brainstorming à propos du Stress
- Rappels généraux :
 - ✓ Définition du Stress
 - ✓ Les différentes phases du stress
 - ✓ Les réactions face au stress
 - ✓ Les effets et conséquences du stress
 - ✓ Les éléments de base concernant la respiration
 - ✓ Le stress agit sur la respiration et la respiration agit sur le stress
- Mises en pratique :
 - ✓ L'importance du souffle
 - ✓ Les différents types de respiration
 - ✓ Les relaxations dynamiques pour évacuer les tensions liées au stress
- Synthèse de la journée

Jour 2 :

- Brainstorming : récapitulatif de la journée 1, des impressions, des questionnements, des exercices utilisés...
- Apports théoriques sur les émotions:
 - ✓ Les 3 cerveaux,
 - ✓ Définitions et repères théoriques :
 - C'est quoi une émotion ?
 - Les émotions de base et leurs messages
 - Outils pour l'aide à l'expression émotionnelle
- Mises en pratique :
 - ✓ Exercices de respiration
 - ✓ Techniques d'évacuations des tensions émotionnelles
 - ✓ Jeux autour des émotions



- Mettre en place un atelier détente :
 - ✓ Définir le cadre d'un atelier détente
 - ✓ Partage d'expériences
- Synthèse de la journée
- Bilan de formation et évaluation

Modalités d'évaluation

- Questionnaire de positionnement avant et après formation permettant d'identifier les besoins et les évaluer, puis en fin de formation de vérifier l'impact, l'efficacité et la pertinence de la formation ainsi que les acquis, la montée en compétences et connaissances, quant aux objectifs initiaux
- Échanges verbaux après chaque journée d'intervention (tour de table, jeux dynamiques) afin d'évaluer l'acquisition des nouveaux savoirs, des questionnements
- En fin de formation un questionnaire individuel de satisfaction
- Attestation de formation individuelle remise par l'intervenant mentionnant les objectifs visés atteints
- Un bilan final est remis au service demandeur avec les résultats des questionnaires, la synthèse des résultats, ainsi qu'un questionnaire Enquête satisfaction client post formation

Personne à contacter

Anne-Laure SABATA

06 23 04 20 84

contact@labelformation76.fr

Version

Du 01/09/2024

Depuis 2016

95,8%

de participants satisfaits,
qui recommandent nos
formations

204,0%

de progression entre les
compétences pré et
post-formation



Présentation

Cette formation est destinée à tous les professionnels de la santé, du social, de la gériatrie, de la psychiatrie... ou toute personne confrontée à des situations de stress pouvant engendrer des répercussions sur leur santé psychique et physique : stress, anxiété, tensions physiques, troubles du sommeil, gestion du temps complexe...

Acquérir des techniques de respiration, de réflexologie pour soi et pour les personnes accompagnées, de relaxation afin d'être en relation la plus ouverte et bienveillante possible à l'autre et à soi-même. Outils concrets et pratiques pour améliorer nos relations quotidiennes personnelles et professionnelles.

Animée par l'intention d'une qualité de relation aux autres et à soi-même, cette formation invite à prendre davantage conscience de nos perceptions, accueillir et gérer nos émotions, à nous relier à nos besoins et intentions, afin de clarifier ce que nous vivons, ce que nous voulons et ce que nous disons.

Cette approche vise à l'ouverture du dialogue, l'écoute de l'autre vers davantage de coopération, de co-création, vers le dépassement des conflits, dans le respect et la reconnaissance de chacun.

Public concerné

Cette formation peut se constituer autour d'un groupe d'environ une douzaine de stagiaires afin que la formation puisse être individualisée et au plus proche de chacun. Personnel de tous secteurs (médico-social, hospitalier, ...).

Prérequis nécessaires

Aucun.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les notions de stress dans la démarche de soin et d'accompagnement



- Acquérir des techniques de respiration, de réflexologie, de relaxation pour mieux réguler ses émotions.
- Repérer ce qui fait obstacle à la relation (professionnel-usager, les prises en charge, les refus d'accompagnement, les troubles cognitifs ou troubles associés, les pathologies..., les observations-les jugements, les sentiments-les évaluations)
- Clarifier ce qui se passe en soi et l'accueillir (les émotions, les besoins) La gestion du stress-temps-fatigue au travail.
- S'exprimer d'une manière qui augmente les chances d'être entendu (les demandes- les exigences, la communication positive, les mots à favoriser et ceux à éviter, la reformulation). Identifier et prendre conscience de la manière dont je prends les choses. S'exercer à l'écoute empathique et à la dimension de la gratitude (les entretiens, les entretiens avec les familles...). Dire et entendre le non.

Compétences visées

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Repérer les leviers et les freins pour soi et pour la personne accompagnée dans les situations de stress : son rapport au temps, au stress, à la fatigue
- Identifier ses émotions et recevoir celles de l'Autre
- Relâcher les tensions corporelles et psychiques en utilisant les techniques de respiration, de réflexologie et de relaxation et les transmettre
- Développer individuellement et en équipe des modes de communication, d'organisation, facilitatrices de la relation d'accompagnement.

Moyens techniques et pédagogiques utilisés

- Support théorique, chaque participant se verra remettre un livret de formation
- Pédagogie en co-animation dynamique et pragmatique avec des démonstrations expliquées et détaillées, des jeux de rôle, des échanges, des études de situations et des exercices en sous-groupe, le but fondamental étant que chaque participant puisse réutiliser les acquis de cette formation sur le lieu d'exercice professionnel.

Durée de la formation, modalité et délai d'accès

2 jours consécutifs



A compter de la prise de contact via le formulaire ou par téléphone, la mise en place concrète de la formation se fera dans un délai de 6 mois.

Nombre de participants

- Minimum : 4
- Maximum : 12

Tarifs

1000 €HT par jour (hors frais annexe, nous contacter)

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les formations se font sur les sites des établissements. Nous sommes vigilants et sensibilisés pour envisager l'apprentissage pour tous en lien avec les partenaires référents et individualiser aux besoins de compensation spécifiques des participants porteurs de handicap (ex : associations d'interprètes, ...)

Contenu de la formation

Jour 1 :

- Présentation de la formation, des intervenants, des participants, des attentes, besoins, objectifs et méthodes utilisées (quizz en amont et post formation)
- Repères pratiques et théoriques autour du stress
- Identification des situations stressantes, les prises en charge spécifiques, les refus d'accompagnement, le travail d'équipe, places rôles et croyances...,
- Approche et découverte de la réflexologie, de techniques de respiration, de relaxation
- Les observations-les jugements
- Les sentiments-les évaluations
- Réflexion autour de situations vécues (contexte, situation...)
- Synthèse de la journée

Jour 2 :

- Brainstorming : récapitulatif de la journée précédente, du contenu, des impressions, des questionnements...
- La gestion du temps-fatigue au travail
- Les bases de la C.N.V (communication non violente)



- Les besoins, Les demandes-les exigences
- La communication positive
- Les mots à favoriser et ceux à éviter
- Les 4 manières de recevoir un message
- L'auto-empathie
- L'écoute et ma palette d'écouter
- Dire «merci» et dire «non»
- Synthèse des deux premières journées
- Mise en pratique :
 - ✓ Jeux de rôle et de mises en situations vécues dans l'exercice professionnel
 - La gestion du stress, du temps et de la fatigue comme démarche collective
 - ✓ Bilan de la formation et évaluation

Modalités d'évaluation

- Questionnaire de positionnement avant et après formation permettant d'identifier les besoins et les évaluer, puis en fin de formation de vérifier l'impact, l'efficacité et la pertinence de la formation ainsi que les acquis, la montée en compétences et connaissances, quant aux objectifs initiaux
- Échanges verbaux après chaque journée d'intervention (tour de table, jeux dynamiques) afin d'évaluer l'acquisition des nouveaux savoirs, des questionnements
- En fin de formation un questionnaire individuel de satisfaction
- Attestation de formation individuelle remise par l'intervenant mentionnant les objectifs visés atteints
- Un bilan final est remis au service demandeur avec les résultats des questionnaires, la synthèse des résultats, ainsi qu'un questionnaire Enquête satisfaction client post formation



Personne à contacter

Anne-Laure SABATA

06 23 04 20 84

contact@labelformation76.fr

Version

Du 01/09/2024

Depuis 2016

95,8%

de participants satisfaits,
qui recommandent nos
formations

275,0%

de progression entre les
compétences pré et
post-formation



Sensibilisation aux Techniques de Réflexologie dans l'accompagnement des publics accompagnés

Présentation

Cette formation est destinée à tous les professionnels de la santé, du social, de la gériatrie, de la psychiatrie... ou toute personne confrontée à des situations de stress pouvant engendrer des répercussions sur leur santé psychique et physique : stress, anxiété, tensions physiques, troubles du sommeil, gestion du temps complexe...

Acquérir des techniques de respiration, de réflexologie pour soi et pour les personnes accompagnées, de relaxation afin d'être en relation la plus ouverte et bienveillante possible à l'autre et à soi-même. Outils concrets et pratiques pour améliorer nos relations quotidiennes personnelles et professionnelles.

Animée par l'intention d'une qualité de relation aux autres et à soi-même, cette formation invite à prendre davantage conscience de nos perceptions, accueillir et gérer nos émotions, à nous relier à nos besoins et intentions, afin de clarifier ce que nous vivons, ce que nous voulons et ce que nous disons.

Cette approche vise à l'ouverture du dialogue, l'écoute de l'autre vers davantage de coopération, de co-création, vers le dépassement des conflits, dans le respect et la reconnaissance de chacun.

Public concerné

Cette formation peut se constituer autour d'un groupe d'environ une douzaine de stagiaires afin que la formation puisse être individualisée et au plus proche de chacun. Personnel de tous secteurs (médico-social, hospitalier, ...).

Prérequis nécessaires

Aucun.

Objectifs pédagogiques

- Repérer les différents types de stress et leurs mécanismes



- Comprendre les notions de base du fonctionnement du corps (hormones, les différents systèmes)
- Acquérir des techniques de respiration, de réflexologie, de relaxation pour mieux réguler ses émotions
- Se créer une boîte à outils (pour soi et pour les autres).

Compétences visées

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Repérer les leviers et les freins pour soi et pour la personne accompagnée dans les situations de stress
- Relâcher les tensions corporelles et psychiques en utilisant les techniques de respiration, de réflexologie et de relaxation et les transmettre
- Développer individuellement et en équipe des modes de communication, d'organisation, facilitatrices de la relation d'accompagnement.

Moyens techniques et pédagogiques utilisés

- Support théorique, chaque participant se verra remettre un livret de formation
- Pédagogie dynamique et pragmatique avec des démonstrations expliquées et détaillées, des jeux de rôle, des échanges, des études de situations et des exercices en sous-groupe, le but fondamental étant que chaque participant puisse réutiliser les acquis de cette formation sur le lieu d'exercice professionnel.

Durée de la formation, modalité et délai d'accès

1 jour

A compter de la prise de contact via le formulaire ou par téléphone, la mise en place concrète de la formation se fera dans un délai de 6 mois.

Nombre de participants

- Minimum : 4
- Maximum : 12

Tarifs

780 €HT la session, frais annexes compris



Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les formations se font sur les sites des établissements. Nous sommes vigilants et sensibilisés pour envisager l'apprentissage pour tous en lien avec les partenaires référents et individualiser aux besoins de compensation spécifiques des participants porteurs de handicap (ex : associations d'interprètes, ...)

Contenu de la formation

Jour 1 :

- Présentation de la formation, des intervenants, des participants, des attentes, besoins, objectifs et méthodes utilisées (quizz en amont et post formation)
- Repères pratiques et théoriques autour du stress et émotions
- Identification des situations stressantes, et répercussion sur l'organisme
- Echange sur des situations vécues
- Approche et découverte de la réflexologie, de techniques de respiration, de relaxation
- Création d'une boîte à outils (pour soi et pour les autres)
- Bilan de la formation et évaluation

Modalités d'évaluation

- Questionnaire de positionnement avant et après formation permettant d'identifier les besoins et les évaluer, puis en fin de formation de vérifier l'impact, l'efficacité et la pertinence de la formation ainsi que les acquis, la montée en compétences et connaissances, quant aux objectifs initiaux
- Échanges verbaux après chaque journée d'intervention (tour de table, jeux dynamiques) afin d'évaluer l'acquisition des nouveaux savoirs, des questionnements
- En fin de formation un questionnaire individuel de satisfaction
- Attestation de formation individuelle remise par l'intervenant mentionnant les objectifs visés atteints
- Un bilan final est remis au service demandeur avec les résultats des questionnaires, la synthèse des résultats, ainsi qu'un questionnaire Enquête satisfaction client post formation



Personne à contacter

Anne-Laure SABATA

06 23 04 20 84

contact@labelformation76.fr

Version

Du 01/09/2024

Depuis 2016

95,1%

de participants satisfaits,
qui recommandent nos
formations

287,5%

de progression entre les
compétences pré et
post-formation



Label'Formation

93 B rue François Mitterrand
76920 Amfreville La Mivoie

Anne-Laure SABATA – 06 23 04 20 84 – contact@labelformation76.fr

www.labelformation76.fr