



Formation du GAM

« Prévenir l'épuisement professionnel »

Professionnels et particuliers

Module n°1

Objectif général : Améliorer le bien-être, la qualité de vie au travail et la résilience

Objectifs

- Comprendre les différents stades d'épuisement professionnel
- Identifier ses premiers signes d'épuisement professionnel
- Découvrir les principes du programme MBSR (réduction du stress basée sur la pleine conscience)
- Expérimenter des pratiques basés sur la respiration, le corps et les 5 sens
- Prendre conscience de ses automatismes
- Mobiliser ses ressources pour faire évoluer ses réactions
- Mettre en place des routines pour réguler son stress
- Intégrer la gestion du stress dans la politique de QVT

Contenu

- Des points théoriques sur l'épuisement professionnel, le stress, la MBSR, les bienfaits reconnus de la méditation de pleine conscience dans différents domaines
- Des exercices pratiques variés : temps d'introspection écrits puis partagés, des pratiques en mouvement, assises et allongées
- Des échanges collectifs ou en petits groupes

Intervenants

Christelle Normand, Formatrice et thérapeute. Experte dans le domaine de la pleine conscience, de la discipline positive et de la pédagogie du détour.

Méthodes pédagogiques

- Prendre le temps, se poser et observer, puis analyser et partager
- Pratiques collectives et individuelles
- Alternance entre apports théoriques et applications pratiques
- Pratiques créatives
- Échanges de réflexion, de partage d'expériences, de problématiques
- Prise en compte de chacun-e, sans jugement

Moyens et outils

- Espaces de formation, spacieux et lumineux, accessibles au public porteur de handicap
- Tapis de yoga
- Documentations et supports pédagogiques (dossier théorique, exercices pratiques, carnet de bord, audios)
- Mise en place d'un suivi personnalisé après la session (2 visios)

Modalités d'évaluation

- Une grille d'auto-évaluation sera remise en début et en fin de formation au stagiaire pour apprécier sa propre progression pédagogique. Des mises en situation seront observées et analysées par le formateur tout au long de la session de formation
- Un questionnaire de satisfaction est remis en fin de formation.

Infos pratiques

- Public : professionnels et particuliers
- Prérequis : aucun prérequis
- Durée : 7 heures
- Dates : à définir
- Effectif : 6 à 12 participants
- Lieu : GAM (Pau)
- Solution de financement : Montage d'une ACT (Action Collective de formation Territoriale) pour plus de renseignements : 05 59 84 22 90





Formation du GAM

« Prévenir l'épuisement professionnel »

Professionnels et particuliers

Module n°2

Objectif général : Améliorer le bien-être, la qualité de vie au travail et la résilience

Objectifs

- Comprendre les effets du stress sur le bien-être, la communication et l'efficacité
- Découvrir l'impact des pensées
- Apprendre à réguler ses émotions en situation de conflit
- Mettre en place un plan d'action face à des situations désagréables
- Expérimenter des pratiques basés sur l'exploration des pensées, des émotions, de la communication
- Prendre du recul et développer une clarté dans la prise de décision
- Mobiliser ses ressources pour faire évoluer ses automatismes
- Mettre en place des routines pour mieux gérer le stress du quotidien
- Elaborer des stratégies personnelles et collectives pour améliorer la qualité de vie au travail (QVT)
- Intégrer la gestion du stress dans la politique de QVT

Contenu

- Des points théoriques sur le système des pensées, les qualités de la pleine conscience
- Des exercices pratiques variés : temps d'introspection écrits puis partagés, des pratiques en mouvement, assises et allongées
- Des échanges collectifs ou en petits groupes

Intervenants

Christelle Normand, Formatrice et thérapeute. Experte dans le domaine de la pleine conscience, de la discipline positive et de la pédagogie du détour.

Méthodes pédagogiques

- Prendre le temps, se poser et observer, puis analyser et partager
- Pratiques collectives et individuelles
- Alternance entre apports théoriques et applications pratiques
- Échanges de réflexion, de partage d'expériences, de problématiques
- Jeux de rôle
- Prise en compte de chacun-e, sans jugement

Moyens et outils

- Espaces de formation, spacieux et lumineux, accessibles au public porteur de handicap
- Tapis de yoga
- Documentations et supports pédagogiques (dossier théorique, exercices pratiques, carnet de bord, audios)
- Mise en place d'un suivi personnalisé après la session (2 visios)

Modalités d'évaluation

- Une grille d'auto-évaluation sera remise en début et en fin de formation au stagiaire pour apprécier sa propre progression pédagogique. Des mises en situation seront observées et analysées par le formateur tout au long de la session de formation
- Un questionnaire de satisfaction est remis en fin de formation.

Infos pratiques

- Public : professionnels et particuliers
- Prérequis : aucun prérequis
- Durée : 7 heures
- Dates : à définir
- Effectif : 6 à 12 participants
- Lieu : GAM (Pau)
- Solution de financement : Montage d'une ACT (Action Collective de formation Territoriale) pour plus de renseignements : 05 59 84 22 90





Formation du GAM

« Prévenir l'épuisement professionnel »

Professionnels et particuliers

Module n°3

Objectif général : Améliorer le bien-être, la qualité de vie au travail et la résilience

Objectifs

- Enrichir son panel de pratiques méditatives de pleine conscience
- Définir la posture compassionnelle
- Différencier la compassion de l'empathie
- Enrichir le plan d'action face à des situations désagréables avec des outils orientés vers la compassion
- Développer la confiance en soi et en ses qualités
- Améliorer l'estime de soi
- Gérer les changements avec plus de sérénité
- Mettre en place des routines pour retrouver l'équilibre vie professionnelle et personnelle
- Élaborer des stratégies personnelles et collectives pour améliorer la qualité de vie au travail (QVT)
- Intégrer des outils de gestion du stress dans la politique de QVT sur du moyen et long terme en fixant des objectifs clairs

Contenu

- Des points théoriques sur la compassion, l'empathie, la confiance
- Des exercices pratiques variés: temps d'introspection écrits puis partagés, des pratiques en mouvement, assises et allongées
- Des pratiques créatives
- Des échanges collectifs ou en petits groupes

Intervenants

Christelle Normand, Formatrice et thérapeute. Experte dans le domaine de la pleine conscience, de la discipline positive et de la pédagogie du détour.

Méthodes pédagogiques

- Prendre le temps, se poser et observer, puis analyser et partager
- Pratiques collectives et individuelles
- Alternance entre apports théoriques et applications pratiques
- Échanges de réflexion, de partage d'expériences, de problématiques
- Activités manuelles
- Prise en compte de chacun-e, sans jugement

Moyens et outils

- Espaces de formation, spacieux et lumineux, accessibles au public porteur de handicap
- Tapis de yoga
- Documentations et supports pédagogiques (dossier théorique, exercices pratiques, carnet de bord, audios)
- Mise en place d'un suivi personnalisé après la session (2 visios)

Modalités d'évaluation

- Une grille d'auto-évaluation sera remise en début et en fin de formation au stagiaire pour apprécier sa propre progression pédagogique. Des mises en situation seront observées et analysées par le formateur tout au long de la session de formation
- Un questionnaire de satisfaction est remis en fin de formation.

Infos pratiques

- Public : professionnels et particuliers
- Prérequis : aucun prérequis
- Durée : 7 heures
- Dates : à définir
- Effectif : 6 à 12 participants
- Lieu : GAM (Pau)
- Solution de financement : Montage d'une ACT (Action Collective de formation Territoriale) pour plus de renseignements : 05 59 84 22 90

