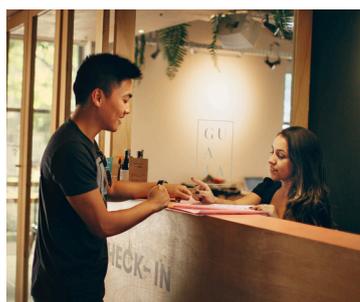


# FORMATIONS

# 2025-2026

*L'apprentissage par l'expérience*



**RELATION**



**MANAGEMENT**



**QVT**



**SANTÉ**



**COACHING**

## Présentation

- L'organisme de formation..... 2
- La direction des programmes..... 3

## L'approche

- Formations sur mesure..... 4
- Déroulé d'une formation..... 5

## Le catalogue de formation

- Sommaire détaillé du catalogue..... 6
- Compétences relationnelles..... 9
- Savoir accueillir..... 21
- Outils de management..... 37
- Qualité de vie au travail..... 49
- Approche non médicamenteuse pour soulager la douleur et l'anxiété..... 59

## Tarifs, Modalités et délais d'accès, Contacts..... 85

# PRÉSENTATION DE L'ORGANISME DE FORMATION

Nous sommes un organisme d'actions de formation à taille humaine qui œuvre au développement des **compétences humaines et relationnelles** construisant une **belle qualité de vie au travail**.

Intervenant autant dans le secteur privé que public, notre ADN nous amène à appréhender les **relations humaines** comme évolutives, **constructives** et le **management** comme un **levier de développement** personnel et collectif.

La direction de programmes élabore des contenus de haute qualité par le prisme des neurosciences avec **des expérimentations in situ** dans chaque format.

Les **formateurs, tous coachs** certifiés et experts en leur domaine, ont des expériences de terrains multiples.

L'équipe veille à adapter chaque formation à votre environnement de travail pour **permettre l'augmentation des compétences de votre personnel**.

Quelques uns de nos partenaires réguliers :



Ce catalogue présente les grandes thématiques du bien-être au travail et du management des compétences relationnelles.

Il peut tout à fait **s'adapter à vos besoins** : les contenus sont personnalisés à votre structure, aux problématiques rencontrées et à vos contraintes temporelles, géographiques ou budgétaires.

*Notre objectif...*

*...construire un partenariat solide  
pour développer vos compétences*



## ÉMILIE DELÉTRÉ

a débuté sa carrière de DIRECTION dans le secteur médico social. Elle a ensuite été la DRH France d'un grand groupe de retail sport avant de se concentrer sur le développement des compétences humaines et relationnelles en tant que CONSULTANTE.

Elle est aujourd'hui spécialisée en COACHING et en NEURO THÉRAPIES (HYPNOSE, EMDR, PROGRAMMATION NEURO LINGUISTIQUE). Elle accompagne individuellement en cabinets à Paris et Marseille. Elle développe des approches innovantes grâce à la neuro plasticité. En 2018, elle fonde un organisme de formation qui délivre, par le prisme des NEUROSCIENCES, des SOFT SKILLS et des formations en TECHNIQUES NON MÉDICAMENTEUSES pour le traitement de l'anxiété et des douleurs.

Ces sessions de formation s'adressent à des entreprises et aux collectivités.

## MARIE CAROLINE KESZLER

a commencé sa carrière en tant que chargée d'enseignements à l'Université Dauphine. Elle s'est ensuite investie dans le milieu associatif dans lequel elle gérait des centres d'accueil.

COACH certifiée, elle se spécialise dans l'accompagnement des FEMMES. Elle réalise des bilans de compétences.

Passionnée par la PÉDAGOGIE et la création de contenus, elle devient formatrice et intervient dans les entreprises ainsi que des écoles de management et d'ingénieurs sur les SOFT SKILLS et le leadership pour augmenter le développement des compétences humaines et relationnelles.



# FORMATIONS SUR MESURE

## POUR RÉPONDRE À VOS BESOINS

Nous nous proposons de venir observer in situ et passer du temps avec vos équipes pour vous proposer des formations adaptées à vos problématiques.

## MODULATION DU CATALOGUE

Toutes les modulations du catalogue sont envisageables. Nous construisons ensemble vos sessions de formation en fonction des séquences et des thématiques dont vous avez besoin.

Le nombre de jours s'adapte également (2 jours, 2 jours+1 jour, 4 jours...). Chaque module peut être adapté en coaching individuel, collectif, en séminaire...

## MODALITÉS

Nous nous déplaçons en intra. Nous pouvons vous proposer de l'inter entreprise.

## DES FORMATIONS DE HAUTE QUALITÉ

Institut de formation à taille humaine, nous sommes coachs certifiées spécialisées en SOFT SKILLS et en management de la qualité de vie au travail. Notre approche utilise les neurosciences (Programmation Neuro Linguistique en particulier).

## NOTRE PHILOSOPHIE

Nos formations visent à faire émerger le sens au travail en mettant l'accent sur la co-responsabilité et la bienveillance à tous les niveaux.

## UNE PÉDAGOGIE INNOVANTE ET PERTINENTE

Nous misons sur l'apprentissage par l'expérimentation, toutes nos formations s'articulent autour de mises en situation pour soutenir les apports théoriques et offrent un espace d'écoute et d'ouverture pour favoriser le lâcher-prise.

Des audios et des vidéos peuvent être fournis pour renforcer les acquis.

# DÉROULÉ D'UNE FORMATION

## LES GRANDES ÉTAPES

- Accueil des stagiaires
- Présentation de la formation, des stagiaires et de la formatrice
- Évaluation des connaissances
- Recueil des besoins individuels et collectifs
  
- Apports théoriques généraux
- Enjeux de la thématique
- **Mise en situation**
- **Retour d'expériences** et mise en lien avec le groupe
  
- Apports théoriques spécifiques
- **Expérimentation**
- Retour d'expériences et mise en lien avec le groupe
- **Ajustements de la pratique** individuelle et collective
  
- Piste d'amélioration et de réflexion
- Évaluation de fin de formation
- Feedback

## NOS SUPPORTS DE FORMATION

- Présentation visuelle sur Powerpoint
- Supports écrits (guide line, tests, évaluations)
- Matériel de mise en pratique (accessoires, jeux...)
- Vidéos, audios

*Nous nous déplaçons avec notre propre matériel : vidéoprojecteur, multiprises...*

# SOMMAIRE

## CATALOGUE DE FORMATIONS

### COMPÉTENCES RELATIONNELLES

- Gestion du stress..... 11
- Gestion des conflits..... 13
- Communication Non Violente (CNV)..... 15
- Communication positive..... 17
- Retrouver du sens au travail..... 19

### SAVOIR ACCUEILLIR

- Accueillir le résident et sa famille..... 23
- Accueil téléphonique..... 25
- Écoute active..... 27
- Place des familles dans la relation..... 29
- Relation entre le personnel et le résident..... 31
- Communication avec les familles  
endeuillées..... 33
- Sexualité en EHPAD..... 35

## OUTILS DE MANAGEMENT

- Manager avec la PNL..... 39
- Recruter du personnel impliqué..... 41
- Manager une équipe multi culturelle..... 43
- Analyse des pratiques..... 45
- Séminaire d'encadrement..... 47

## QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

- Apprendre à se relaxer..... 51
- Émotions au travail..... 53
- Prévention des RPS..... 55
- Prévention du burn out..... 57

## APPROCHE NON MÉDICAMENTEUSE POUR SOULAGER L'ANXIÉTÉ ET LA DOULEUR DES RÉSIDENTS

- Relaxation des résidents..... 61
- Hypno analgésie médicale..... 63
- Hypnose pour lutter contre l'anxiété..... 66
- Hypnose animation..... 69
- Hypnose d'accompagnement en fin de vie..... 72
- EMDR..... 75
- Coaching santé..... ` 78
- Aromathérapie..... 81
- Musicothérapie..... 83



*Pour ces formations innovantes, des audios et vidéos de renforcement de l'apprentissage sont mis à disposition. Ils peuvent être également diffusés dans la structure pendant la toilette, les soins, en animation ou au besoin.*

# COMPÉTENCES RELATIONNELLES

- Gestion du stress p 11
- Gestion des conflits p 13
- Communication Non Violente p 15
- Communication positive p 17
- Retrouver du sens au travail p 19

*" Rien n'est permanent sauf le  
changement."*

Héraclite

# COMPÉTENCES RELATIONNELLES

*Nos formations s'adaptent à votre réalité terrain*

## **ADAPTATION DES CONTENUS DE FORMATION**

Suite à notre entretien, nous vous ferons parvenir une proposition pédagogique détaillée en fonction :

- du nombre de jours de formation souhaité sur chaque thématique
- du nombre de participants
- de l'évolution de vos besoins en formation
- de vos contraintes : évolution des besoins, timing, contraintes sanitaires, urgences à traiter...

## **ADAPTATION DES MODALITÉS**

Ce catalogue de formation est élaboré pour des formations collectives, jusqu'à 12 personnes, de 2 ou 3 jours (consécutifs ou non) pouvant être modulés :

- en actions individuelles de coaching
- pour de plus petits ou grands groupes
- en séminaire
- en intégrant des thématiques spécifiques à vos besoins

# GESTION DU STRESS

## Programme de formation

2 jours soit 14 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*

des difficultés de communication, du personnel anxieux en état de mal être (fatigue, nervosité, perte de patience, non implication au travail...), des relations tendues entre collègues, de l'absentéisme, des signes de burn out...

Public : Tout personnel et secteur confondu

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Comprendre et savoir évaluer son stress
- Comprendre et mieux maîtriser ses émotions face à la colère, l'agressivité, la peur...
- Prévenir de l'épuisement professionnel
- Expérimenter différentes techniques de gestion du stress
- Mieux communiquer avec les collègues et la hiérarchie
- Savoir gérer son temps de travail : apprendre à déléguer, à partager ses connaissances et son savoir-faire
- Développer son écoute active et son visuel actif
- Améliorer sa capacité à gérer de nouvelles situations ou des situations d'urgence
- Retrouver du sens et de l'engagement dans son travail

# GESTION DU STRESS

## Contenu

### **Reconnaître le stress**

- Comprendre et mieux maîtriser ses émotions face à la colère, l'agressivité, la peur...
- Comprendre et savoir évaluer son niveau de stress
- Comportements générés par le stress

### **Agir face au stress**

- Techniques de gestion du stress : cohérence cardiaque, relaxation, méditation, auto hypnose, postures anti stress...
- Mieux communiquer avec les collègues et la hiérarchie en exprimant ses besoins
- Savoir gérer son temps de travail : apprendre à déléguer, à partager ses connaissances et son savoir-faire
- Développer son écoute active et son visuel actif
- Canaliser ses émotions face à la souffrance de l'autre
- Améliorer sa capacité à gérer de nouvelles situations ou des situations d'urgence
- Retrouver du sens et de l'engagement dans son travail

### **Améliorer sa communication**

- Connaître les mécanismes de rapports de force et les déjouer
- Mieux communiquer avec le personnel et la hiérarchie
- Développer l'écoute active avec tous

### **Qualité de vie et organisation**

- Améliorer sa capacité à gérer de nouvelles situations
- Retrouver une nouvelle dynamique dans le travail, du plaisir à exercer sa profession

# GESTION DES CONFLITS

## Programme de formation

2 jours soit 14 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*

des conflits, de l'agressivité, du stress au sein du personnel, une mauvaise communication et un climat délétère. Vous souhaitez agir pour le bien-être dans votre établissement et renforcer la cohésion d'équipe.

Public : Tout personnel et secteur confondu

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Échanger en terrain neutre sur les situations de conflit
- Constater les risques des conflits dans une organisation
- Appréhender les dynamiques de conflit et le stress engendré
- Travailler sur ses émotions
- Apprendre à mieux connaître ses collègues
- Changer ses comportements
- Développer son observation et son écoute
- Mieux communiquer
- Savoir demander de l'aide
- Augmenter sa confiance et son estime de soi
- Détecter et désamorcer un conflit

# GESTION DES CONFLITS

## Contenu

### **Théorie des conflits et du stress**

- Comprendre les mécanismes du stress, les différents types de conflit
- Savoir déceler l'amorce d'un conflit et les jeux psychologiques
- Prendre conscience de son fonctionnement et de celui des autres
- Exprimer des faits sans y incorporer d'évaluation ou d'interprétation
- Savoir canaliser les tensions et mettre fin à des comportements agressifs ou désengagés
- Détecter pourquoi la situation s'est envenimée puis désamorcer
- Appréhender les états émotionnels des résidents, des familles, des collègues
- Cadrage dans les conflits

### **Travail sur soi et le groupe**

- Estime de soi et confiance en soi
- Accepter l'autre dans sa différence, respect de chacun
- Écoute active et communication positive dans les équipes pour améliorer la prise en charge des résidents
- Référer à la hiérarchie et chercher de l'aide pour résoudre le conflit
- Adopter les comportements adéquats et efficaces
- Accepter la responsabilité de ses propres émotions
- Être capable de demander et d'entendre un "non"

# COMMUNICATION NON VIOLENTE

## Programme de formation

2 jours soit 14 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*

des difficultés de communication, de la négativité et de la violence, du personnel anxieux en état de mal être (non implication au travail, attitude non professionnelle, perte des liens dans l'équipe, conflits...), des relations tendues entre collègues. Vous souhaitez améliorer significativement l'ambiance dans votre structure auprès des équipes et des résidents.

Public : Tout personnel et secteur confondu

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Retrouver une ambiance sereine au travail
- Entretenir le sens et la co-responsabilité indispensable au travail
- Reconnaître les attitudes négatives et savoir y remédier
- Travailler sur ses émotions
- Appréhender la psychologie au travail
- Communiquer efficacement avec l'autre (résident et collègues)
- Comprendre les enjeux de la bienveillance pour soi et pour les autres

# COMMUNICATION NON VIOLENTE

## Contenu

### **Intelligence collective**

- Approche des émotions et comportements par la PNL et la CNV
- Violences au travail : jugements, reproches, critiques, dénis, comparaison, indifférence...
- Différents types de conflit
- La relation à l'autre
- Travailler en équipe multi culturelle et intergénérationnelle
- Sens au travail : valeurs, croyances
- Empathie et bienveillance
- Développer son écoute et son visuel actifs

### **Appréhender le périmètre des enjeux**

- Intégrer des attitudes positives et attendues au travail
- Bien-être des résidents
- Bien-être personnel et équilibre vie pro/vie perso

### **Communiquer efficacement grâce à la PNL**

- Savoir formuler une demande
- Recevoir un "non"
- Apprendre à différer une demande ou à dire "non"
- Savoir questionner une attitude ou une parole efficacement pour permettre à l'autre d'y répondre
- Co-responsabilité dans le dialogue
- Construire un compromis et ses modalités d'action
- Apprendre à lâcher prise et à faire confiance

# COMMUNICATION POSITIVE

## Programme de formation

2 jours soit 14 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*

des difficultés de communication, de l'agressivité entre collègues de travail, un désintérêt à l'autre, un désengagement au travail. Vous souhaitez retrouver dans vos équipes de la cohésion et de l'efficacité au travail.

Public : Tout personnel et secteur confondu

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Améliorer l'ambiance dans la structure (équipe et résidents)
- Agir sur le bien-être et la qualité de vie au travail
- Agir sur une meilleure implication individuelle
- Augmenter la cohésion d'équipe
- Développer du sens au travail pour réaffirmer les repères sociaux
- Transformer ses attitudes limitantes en comportements positifs en adéquation avec sa mission
- Comprendre la co-responsabilité et les enjeux pour soi et pour les autres
- Intégrer la bienveillance à tous les niveaux
- Renforcer une communication efficace
- Réduire les conflits
- Construire de la confiance et de la sécurité

# COMMUNICATION POSITIVE

## Contenu

### **Principes de la communication**

- Pourquoi on communique, sur quoi et auprès de qui?
- Typologie de communication : verbale, para verbale, non verbale
- Savoir reconnaître ses émotions et les prendre en compte pour mieux communiquer ou exprimer un besoin
- Comment remédier à un conflit
- Apprendre à observer les faits

### **Mieux se comprendre**

- Développer son assertivité
- Etre en confiance et en sécurité dans la relation à l'autre
- Savoir s'auto-analyser pour transformer un comportement
- Développer sa capacité à entrer en relation positive et pérenne à l'autre (collègues, résidents...)
- Reconnaître sa part de responsabilité, savoir s'excuser et passer à autre chose

### **Apprendre à mieux communiquer grâce à la PNL**

- Construction de la co-responsabilité
- Questionner
- Influencer positivement une relation

### **Situations conflictuelles**

- Adapter son comportement dans une situation de conflit
- Différer une demande et exprimer sereinement un "non"

# RETROUVER DU SENS AU TRAVAIL

## Programme de formation

2 jours soit 14 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*

un désintérêt de la mission de votre équipe, des conflits, de l'absentéisme, une perte de confiance des collègues vis à vis de la structure. Vous souhaitez intégrer du personnel et augmenter l'implication de chacun. La prise en charge des résidents pâtit du désengagement de l'équipe et des mécontentements de résidents ou de leur famille naissent.

Public : Tout personnel et secteur confondu

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Prévenir des Risques Psycho Sociaux grâce à la PNL
- Innover de façon durable sur la gestion des conflits et le bien-être au travail
- Augmenter l'implication de chacun dans votre équipe
- Améliorer la cohésion et l'ambiance au travail
- Apprendre à travailler ensemble en confiance et en sécurité
- Intégrer du personnel à une équipe
- Agir sur le turnover
- Proposer un espace/temps de développement personnel et professionnel
- Libérer la parole
- Échanger sur les situations de prises en charge difficiles et en temps de post Covid

# RETROUVER DU SENS AU TRAVAIL

## Contenu

### **Développement personnel (PNL)**

- Apprendre à reconnaître ses émotions
- Entrer en empathie
- Confiance en soi et confiance en l'autre
- Travailler sur ses valeurs et ses croyances
- Carte du monde et individualité

### **Agir ensemble**

- Découvrir et s'engager dans la mission commune d'accueil et d'accompagnement des résidents
- Trouver du sens dans chaque tâche
- Connaître et respecter les missions de chacun
- Bénéfices de la co-responsabilité
- Écoute active et visuel actif
- S'unir en temps difficile (restrictions sanitaires...)

### **Apprendre à mieux communiquer grâce à la PNL**

- Se comporter de façon professionnelle et bienveillante
- Améliorer sa communication avec la hiérarchie
- Exprimer une demande
- Savoir dire "non" ou différer une demande dans la bienveillance
- Influencer positivement une relation avec les collègues et avec les résidents

# ACCUEILLIR EN COLLECTIVITÉ

- Accueillir le résident et sa famille p 23
- Accueil téléphonique p 25
- Écoute active p 27
- Place des familles dans la relation p 29
- Relation entre le personnel et le résident p 31
- Communication avec les familles endeuillées p 33
- Sexualité en EHPAD p 35

*« La grandeur d'un métier est peut-être,  
avant tout, d'unir des hommes. »*

Antoine de Saint Exupéry

# ACCUEILLIR EN EHPAD

*Nos formations s'adaptent à votre réalité terrain*

## **ADAPTATION DES CONTENUS DE FORMATION**

Suite à notre entretien, nous vous ferons parvenir une proposition pédagogique détaillée en fonction :

- du nombre de jours de formation souhaité sur chaque thématique
- du nombre de participants
- de l'évolution de vos besoins en formation
- de vos contraintes : évolution des besoins, timing, contraintes sanitaires, urgences à traiter...

## **ADAPTATION DES MODALITÉS**

Ce catalogue de formation est élaboré pour des formations collectives, jusqu'à 12 personnes, de 2 ou 3 jours (consécutifs ou non) pouvant être modulés :

- en actions individuelles de coaching
- pour de plus petits ou grands groupes
- en séminaire
- en intégrant des thématiques spécifiques à vos besoins

# ACCUEILLIR LE RÉSIDENT ET SA FAMILLE

## Programme de formation

2 jours soit 14 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*

des difficultés de prise en charge et de connexion à l'arrivée de résidents et/ou de leur famille. Vous souhaitez créer un lien de confiance entre votre structure et lui/eux, éviter les mécontentements et prévenir les difficultés relationnelles.

Public : Tout personnel et secteur confondu

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Créer un environnement de confiance et de sécurité
- Acquérir une posture d'ouverture et de bienveillance au premier regard
- Prendre le temps d'accueillir et de se présenter
- Écouter activement et recevoir les attentes des résidents et de leur famille
- Savoir gérer ses priorités et rester focus dans un moment important de la vie d'un nouveau résident
- Agir face au stress
- Être en empathie en gérant ses émotions
- Créer de la connexion immédiate entre résidents et soignants
- Savoir présenter l'équipe : les rôles de chacun
- Initier la famille à la communication avec la structure

# ACCUEILLIR LE RÉSIDENT ET SA FAMILLE

## Contenu

### **Savoir accueillir**

- Savoir accueillir un résident et sa famille : les rôles de chacun et visite de l'établissement
- Créer rapidement un lien de confiance entre le résident, sa famille et l'établissement
- Répondre aux demandes et aux attentes de chacun, savoir transmettre une information
- Homogénéisation de l'accueil
- Image de l'établissement

### **Communication efficace grâce à la PNL**

- Écoute active, visuel actif et empathie
- Savoir créer un environnement de confiance et de sécurité
- Assertivité
- Informations pertinentes à l'accueil pour fixer les repères
- Communication efficace : se synchroniser, reformuler, exposer ce qui est possible ou non
- Donner des explications simples et rassurantes aux résidents
- Clarifier la communication avec la famille

### **Psychologie**

- Comprendre le stress lié au changement de résidence
- Perte d'autonomie : savoir énoncer et clarifier l'étendue de la prise en charge
- Troubles du comportement : colère, peur, anxiété, dépression, errance...
- Découvrir l'histoire du résident
- Gérer le stress et les émotions du personnel

# ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE

## Programme de formation

2 jours soit 14 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*

améliorer la confiance entre les familles et la structure. Vous souhaitez mettre en place un processus clair de transmission de l'information vis à vis de l'équipe élargie, des résidents, de leur famille. Vous voulez améliorer le processus de transmission des informations urgentes.

Public : Tout personnel et secteur confondu

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Maîtriser le déroulé efficace d'un appel
- Savoir communiquer en situation d'urgence sanitaire ou médicale auprès de la famille
- Accueillir toute personne au téléphone et comprendre la demande
- Reformuler une demande, la clarifier et y répondre
- Savoir communiquer une information claire (PNL)
- Répondre à un mécontentement et savoir à qui s'adresser
- Savoir différer une demande non urgente dans le respect
- Recontacter une personne
- Savoir contacter la famille la nuit en situation d'urgence
- Annoncer un décès à une famille éloignée
- Gérer les conflits par téléphone
- Valoriser et entretenir l'image de son établissement

# ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE

## Contenu

### **Rôle de l'accueil téléphonique**

- Premier contact : les mots, l'attitude positive, la reformulation, les premières informations
- Comprendre son interlocuteur
- Transférer une demande ou prendre un message
- Créer rapidement un lien de confiance entre le résident, sa famille et l'établissement
- Homogénéisation de l'accueil
- Image de l'établissement

### **Communication efficace grâce à la PNL**

- Écoute active et empathie
- Savoir créer un environnement de confiance et de sécurité
- Communication efficace : la perception (sourire, attitude, voix et ton)
- Donner des explications simples et rassurantes
- Transmettre une information précise
- Clarifier la communication avec la famille
- Déroulé d'un appel
- Mécontentements exprimés ou attitudes agressives : y répondre efficacement, déceler les besoins

### **Psychologie**

- Gérer les situations de stress et les émotions du personnel
- Gestion des situations délicates (annonce d'une chute, de la dégradation et du décès du résident à la famille)
- Augmenter la fonction de l'accueil téléphonique en cas de situation sanitaire restrictive

# ÉCOUTE ACTIVE

## Programme de formation

2 jours soit 14 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*

améliorer la communication entre collègues et avec les résidents.  
Vous souhaitez fédérer votre équipe et permettre une mise au travail efficace, réduire le turn over et augmenter la personnalisation de la prise en charge.

Public : Tout personnel et secteur confondu

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Prendre en compte l'interlocuteur
- Appréhender les formes de communication
- Apprendre à observer et écouter activement
- Améliorer la communication interpersonnelle
- Favoriser les liens relationnels
- Augmenter la cohésion d'équipe
- Développer des relations de confiance et de sécurité dans le travail
- Intégrer du nouveau personnel
- Améliorer la communication avec les résidents
- Personnaliser la prise en charge

# ÉCOUTE ACTIVE

## Contenu

### **Apprendre à écouter**

- Découvrir l'écoute active pour développer la communication
- Appréhender les enjeux d'une écoute de qualité
- Savoir observer et se synchroniser : posture, voix, ton, mots
- Créer un espace d'écoute bienveillante : confiance et sécurité dans la conversation
- Pourquoi s'adapter à son interlocuteur?
- Savoir se centrer, se concentrer, sur son interlocuteur pour mieux entendre
- Ecouter avec tous ses sens : L'écoute corporelle

### **Différents mécanismes de la communication interpersonnelle grâce à la PNL**

- Faire le point sur les différentes formes de la communication : les communications verbale et non verbale
- Comprendre son fonctionnement : Les cadres de référence et les préférences de chacun (VAKOG)
- Expérimenter la position méta
- Questionner avec méthode et affiner les questions
- Suspendre son jugement : limiter ses jugements, ses à priori
- Reformuler

# PLACE DES FAMILLES DANS LA RELATION

## Programme de formation

2 jours soit 14 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*

améliorer la relation avec les familles et fluidifier la communication famille/résidents/établissement. Maintenir une confiance mutuelle et augmenter la personnalisation de la prise en charge.

Public : Tout personnel et secteur confondu

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Personnaliser la prise en charge des résidents grâce à son vécu et ses relations avec sa famille
- Améliorer la communication et fluidifier le flow d'informations
- Bien accueillir et expliquer le rôle de la structure et la place des familles
- Faire participer les familles à des activités
- Savoir accueillir les émotions et le ressenti des familles
- Savoir gérer les réactions négatives des familles
- Apprendre à recadrer
- Fixer le cadre de coopération en bienveillance

# PLACE DES FAMILLES DANS LA RELATION

## Contenu

### **Vécu de la famille**

- Comprendre les relations et l'histoire
- Souffrance des familles face à la dégradation : état mental, physique, vieillissement
- Émotions et sentiments de la famille : peur, colère, culpabilité, impuissance, abandon...
- Rassurer les familles sur les mécanismes psychiques du résident : déni, agressivité, violence, régression, dépression...

### **Intelligence relationnelle avec la famille**

- S'appuyer sur une relation triangulaire : famille, résident, structure
- Collaboration et participation aux activités
- Écoute et soutien des familles
- Reformuler et recadrer les échanges avec les familles

### **Communication efficace**

- Conduites à tenir face au stress, à des reproches ou face à un interlocuteur agressif
- Communication verbale et non verbale
- Attitudes du personnel

# RELATION ENTRE LE PERSONNEL ET LE RÉSIDENT

## Programme de formation

2 jours soit 14 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*

améliorer la relation avec les résidents et le personnel. Personnaliser la prise en charge de chaque résident. Améliorer l'ambiance au travail, la cohésion d'équipe. Permettre d'augmenter le niveau de la prise en charge.

Public : Tout personnel et secteur confondu

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Personnaliser la prise en charge des résidents
- Trouver la bonne distance entre le personnel et les résidents
- Homogénéiser la prise en charge tout en la personnalisant
- Retrouver du sens au travail
- Reconnaître les besoins des résidents, ses enjeux et les conséquences de non réponse
- Prendre conscience de ses attitudes et ses jugements pour adopter une posture professionnelle
- Découvrir chaque résident dans son individualité et dans son histoire

# RELATION ENTRE LE PERSONNEL ET LE RÉSIDENT

## Contenu

### **Communication efficace**

- Communication verbale, non verbale
- Écoute et observation actives
- Typologie des messages
- Limites dans la communication
- Techniques : reformulation, silence, retour, changement d'interlocuteur
- Transmission d'informations avec le reste du personnel
- Connaissance des besoins et des difficultés du résident, comprendre les enjeux
- Observation des jugements et des cognitions du personnel

### **Attitudes du personnel**

- Trouver la bonne distance
- Attitudes facilitantes : non jugement, empathie, soutien...
- Attitudes aidantes face aux comportements problématiques des résidents
- Favoriser la prise en charge globale du résident en s'appuyant sur les compétences de l'équipe
- Favoriser la réflexion en équipe pour coordonner les actions et personnaliser la prise en charge
- Retrouver du sens au travail par la mission commune et le partage des valeurs fondamentales

# COMMUNICATION AVEC LES FAMILLES ENDEUILLÉES

## Programme de formation

2 jours soit 14 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*

une meilleure prise en charge émotionnelle du personnel face au deuil. Améliorer la communication aux familles, la transmission des informations et le maintien de l'image de votre établissement.

Public : Tout personnel et secteur confondu

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Développer les compétences relationnelles du personnel face au deuil
- Permettre un espace/temps pour parler de la mort
- Échanger autour de ses propres représentations et de ses croyances
- Lever les scènes traumatiques liées à la maladie ou la mort
- Communiquer avec la bonne distance
- Mieux gérer le stress face au deuil d'un résident
- Gérer la charge émotionnelle et écouter en empathie
- Améliorer la cohésion d'équipe et renforcer les liens autour de l'accompagnement
- Échanger autour du sens du travail d'accompagnant vers la fin de la vie

# COMMUNICATION AVEC LES FAMILLES ENDEUILLÉES

## Contenu

### **Le deuil**

- Comprendre les phases du deuil et les conséquences de l'annonce sur les familles
- Gérer ses émotions et le stress en tant qu'accompagnant face au deuil
- Définir les représentations de la mort

### **Savoir communiquer dans une situation délicate**

- Attitudes et empathie, disponibilité
- Communication verbale et non verbale
- Écoute et observation actives
- Techniques : reformulation, silence, changement d'interlocuteur
- Transmission d'informations avec le reste du personnel
- Connaissance des besoins et des difficultés du résident, comprendre les enjeux
- Observation des jugements et des cognitions du personnel

### **Attitudes du personnel**

- Trouver la bonne distance et savoir se préserver
- Attitudes facilitantes : non jugement, empathie, soutien...
- Attitudes aidantes face aux comportements problématiques des familles des résidents

# SEXUALITÉ EN EHPAD

## Programme de formation

2 jours soit 14 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez...*

des résidents se rapprochent et le personnel soignant se sent démuni. Vous souhaitez donner au personnel accompagnant un espace de paroles où déconstruire les croyances sur la sexualité du grand âge sans tabou. Vous avez à cœur trouver des solutions humaines et responsabilisantes à des histoires de vie qui continuent.

Public : Tout personnel et secteur confondu

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Aborder librement la sexualité en EHPAD
- Connaître le cadre juridique et le consentement
- Intégrer la prise en compte de la vie affective et sexuelle de la personne accompagnée dans une conception éthique et bienveillante
- Permettre l'expression de la vie affective et sexuelle des personnes âgées
- Repérer les situations complexes ou à risques et apporter les réponses les plus adaptées à l'issue d'une réflexion collégiale
- Donner à l'entourage de la personne âgée la place qui lui revient dans la vie affective et sexuelle de leur parent

# SEXUALITÉ EN EHPAD

## Contenu

### **Le contexte de prise en compte de la vie affective et sexuelle**

- La sexualité à travers le temps : évolution des idées et représentations sociales
- La sexualité à travers les âges – Sexualité et Religions – Tabous et Sexualité – Représentations sociales et sexualité
- Croyances et idées reçues autour de la sexualité des personnes âgées
- Cadre réglementaire et éthique du respect de la vie affective et sexuelle des résidents
- Bilan des pratiques, réflexions, questionnements et difficultés actuelles dans l'établissement

### **Les enjeux de la prise en compte de la vie sexuelle**

- Construction de l'identité, l'intimité et la sexualité
- Sexualité et santé sexuelle : définitions
- Affectivité et sexualité de la personne âgée : ce qui demeure et ce qui change
- Dimensions et expressions de l'affectivité et de la sexualité de la personne âgée
- Les troubles du comportement sexuels et démences
- Les compliments insistants et les avances – Les gestes et propos déplacés
- Les manifestations physiques pendant les soins
- Les comportements sexuels solitaires
- Conséquences de la reconnaissance ou non des désirs et besoins de la personne âgée
- Conjuguer intimité et collectivité
- Le couple et l'institution

### **Le rôle des professionnels dans l'accompagnement**

- Le soignant confronté à la sexualité
- Repérage et prise en compte au quotidien des manifestations affectives et sexuelles du résident
- Histoires d'amour en EHPAD : comment les accompagner ?
- Les limites de l'accompagnement et les mesures de protection à envisager
- La place des proches du résident dans sa vie intime

### **Les situations difficiles ou à risque**

- Abus de pouvoir et abus de faiblesse (la question du consentement) ; relations extraconjugales ; attitudes inacceptables (exhibitionnisme, voyeurisme, agressions)
- Pédagogie et mise en pratique
- Échange interactifs et analyse de situations cliniques vécues par les participants
- Illustrations cliniques
- Études de cas

# OUTILS DE MANAGEMENT

- Manager avec la PNL p 39
- Recruter du personnel impliqué p 41
- Manager une équipe multi culturelle p 43
- Analyse de pratiques p 45
- Séminaire d'encadrement p 47
- Apprendre à transmettre p 48A

*« Les meilleures choses qui arrivent dans le monde ne sont pas le résultat d'un seul homme. C'est le travail de toute une équipe. »*

Steve Jobs

# OUTILS DE MANAGEMENT

*Nos formations s'adaptent à votre réalité terrain*

## **ADAPTATION DES CONTENUS DE FORMATION**

Suite à notre entretien, nous vous ferons parvenir une proposition pédagogique détaillée en fonction :

- du nombre de jours de formation souhaité sur chaque thématique
- du nombre de participants
- de l'évolution de vos besoins en formation
- de vos contraintes : évolution des besoins, timing, contraintes sanitaires, urgences à traiter...

## **ADAPTATION DES MODALITÉS**

Ce catalogue de formation est élaboré pour des formations collectives, jusqu'à 12 personnes, de 2 ou 3 jours (consécutifs ou non) pouvant être modulés :

- en actions individuelles de coaching
- pour de plus petits ou grands groupes
- en séminaire
- en intégrant des thématiques spécifiques à vos besoins

# MANAGER AVEC LA PNL

## Programme de formation

3 jours soit 21 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*

des difficultés de communication, de l'agressivité entre collègues de travail, un désintérêt à l'autre, un désengagement. Vous souhaitez retrouver dans vos équipes de la cohésion et de l'efficacité au travail.

Public : Direction et cadres

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Prendre de la distance face à son travail
- Se poser pour prendre conscience de ses émotions, de ses limites, de ses propres comportements
- Expérimenter de nouvelles perceptions sur des sujets précis
- Développer son assertivité
- Appréhender la PNL
- Mieux communiquer avec les équipes
- Apprendre à observer et à écouter son équipe
- Manager en bienveillance dans un état d'esprit positif
- Appréhender le personnel : individus, dynamique de groupe
- Fédérer autour de la mission commune d'accompagnement

# MANAGER AVEC LA PNL

## Contenu

### **Approche de la PNL**

- Programmation Neuro Linguistique et communication efficace
- Valeurs, croyances personnelles du manager et pyramide de Dilts pour élargir son modèle du monde
- Détermination d'objectifs
- Analyse d'une situation problématique avec la méthode SCORE
- La formulation positive d'un objectif
- Utiliser les ressources de chacun
- Développer son assertivité

### **Savoir manager**

- Manager : être acteur et responsable du contexte créé
- Savoir insuffler la fluidité relationnelle
- Se servir de ses émotions et ses ressentis efficacement
- Le méta modèle
- Optimiser le travail ensemble : fédérer autour de la mission commune
- Donner l'exemple d'un état d'esprit positif
- Mener une réunion
- Gérer son temps
- Recadrer un collègue
- Donner des feedbacks constructifs

# RECRUTER DU PERSONNEL IMPLIQUÉ

## Programme de formation

2 jours soit 14 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*

des difficultés avec du personnel et un désintérêt au travail. Une ambiance délétère qui pèse sur la prise en charge. Vous souhaitez augmenter le sens et permettre à votre personnel de retrouver des repères, augmenter la confiance en votre établissement, réduire le turnover et agir sur la qualité de vie au travail en travaillant sur la culture d'entreprise.

Public : Direction et cadres

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Réaliser un entretien d'embauche efficient
- Poser les questions (PNL) : découverte des valeurs à travers l'expérience du candidat
- Construire une analyse des besoins
- Élaborer un partenariat efficace avec des agences de recrutement
- Appréhender la psychologie
- Agir avec l'intelligence émotionnelle
- Savoir questionner, synthétiser, conclure un entretien
- Déceler les forces et les faiblesses de chacun
- Gestion du temps

# RECRUTER DU PERSONNEL IMPLIQUÉ

## Contenu

### **Évaluation et construction de l'entretien**

- Savoir analyser les besoins et observer l'environnement
- Plan d'entretien et gestion du temps dans le recrutement
- Savoir questionner efficacement : les informations qui répondent aux besoins
- Créer le cadre de confiance et de sécurité pour un échange constructif et efficient
- Élaborer un partenariat efficace avec des agences de recrutement
- Conclure un entretien et reprise de contact
- Gestion du temps
- Partenariat : élaborer une grille de recherche des candidats idéals

### **Aptitudes relationnelles et de communication**

- Assertivité
- Mener un entretien de recrutement (présentation, valeurs partagées et recherchées, cadre...) grâce à la PNL
- Écoute active et découverte du candidat intégré au canevas d'entretien
- Savoir questionner, synthétiser et reformuler
- Difficulté de compréhension : reformulation et explications
- Utiliser l'intelligence émotionnelle : ressentis, observation des faits, réticences et doutes
- Appréhender la psychologie
- Faire émerger les forces et les faiblesses grâce aux expériences (aptitudes, points de vigilance)
- Rechercher une information : les questions ouvertes

# MANAGER UNE ÉQUIPE MULTI CULTURELLE

## Programme de formation

2 jours soit 14 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*

des difficultés de communication, du désintérêt à l'autre, de l'agressivité entre collègues, un désengagement au travail. Vous souhaitez retrouver dans vos équipes de la cohésion et de l'efficacité au travail et offrir un cadre sécurisant et de confiance qui fait émerger l'intelligence relationnelle.

Public : Direction et cadres

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Augmenter la cohésion d'équipe
- Permettre à l'équipe de trouver du sens au travail
- Découvrir l'autre dans sa différence (génération, origine, culture...)
- Reconnaître les synergies naturelles et constituer une équipe
- Mieux se comprendre
- Savoir mener une réunion
- Savoir créer des outils de communication efficace pour tous
- Créer une culture "d'entreprise"
- Savoir recadrer une attitude nuisible
- Prévention des RPS
- Agir avec l'interculturalité
- Agir contre le turn over et pour le bien-être au travail

# MANAGER UNE ÉQUIPE MULTI CULTURELLE

## Contenu

### **Découverte des différences culturelles**

- Se comprendre malgré nos différences : origine, génération, culture
- Découverte de l'autre et posture d'ouverture : la perception du monde (temps, mots, sens de la mission...)
- Influence de la culture dans la relation d'aide et du prendre soin
- Communication interculturelle
- Synergie naturelle entre collègues

### **Manager la différence**

- Trouver du sens commun tout en étant différents
- Créer une culture d'entreprise qui porte les cultures
- Comprendre la hiérarchie et son rôle
- Gérer les conflits, prévenir les malentendus et cadre juridique du harcèlement au travail
- Mise en place d'outils pour se comprendre et lever les barrières linguistiques
- Savoir recadrer une attitude nuisible à la cohésion d'équipe
- Savoir mener une réunion (cadrage, informations, feedback, attendus, clôture)
- Agir sur la motivation au travail
- Fédérer autour de valeurs et de nouvelles croyances positives communes au travail
- Favoriser la collaboration pour rester efficace ensemble
- Savoir insuffler le sens au travail : fixer un cadre de confiance et sécurité

# ANALYSE DE PRATIQUES

## Programme de formation

2 jours soit 14 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*

des difficultés de communication, de désorganisation, une perte d'efficacité au travail. Vous souhaitez homogénéiser les réponses et comportements afin de bâtir un véritable référentiel des "bonnes pratiques". Vous voulez permettre au personnel de prendre part à la construction et à la valorisation de réponses verbales, comportementales et posturales de façon professionnelle et responsable.

Public : Tout public

Prérequis : Aucun

Objectifs :

***Nous bâtissons l'analyse de pratiques en fonction de vos attentes et des thématiques que vous souhaitez aborder. Voici cependant quelques idées d'objectifs :***

- Augmenter la cohésion d'équipe
- Renforcer la cohésion d'équipe
- Éviter les conflits par l'intelligence relationnelle entre soignants
- Co-construire un référentiel de "bonnes pratiques" et savoir le transmettre
- Augmenter les zones de confort de chacun
- Homogénéiser les pratiques du personnel
- Porter la parole de l'institution d'une seule voix
- Augmenter le sentiment de sécurité des résidents et de leur famille
- Ouvrir un espace de paroles au personnel sur les situations difficiles à gérer

# ANALYSE DE PRATIQUES

## Contenu

*Nous bâtissons l'analyse des pratiques en fonction de vos attentes et des thématiques que vous souhaitez aborder. Voici cependant quelques idées :*

### **Libérer la parole**

- Se parler des situations difficiles
- Les enjeux des situations à fortes émotions
- Sécuriser la parole pour accueillir la difficulté d'un membre du personnel ou d'une équipe sans jugement
- Possibilité de travailler avec l'équipe d'encadrement sur des points précis

### **Co-construire les solutions**

- Écouter pour faire émerger les enjeux et valeurs derrière chaque difficulté
- Réfléchir à la construction d'une réponse institutionnelle valable et à transmettre par tous les acteurs
- Homogénéiser les réponses et comportements
- Bâtir un référentiel de "bonnes pratiques"
- Transmettre ces bonnes pratiques aux nouvelles recrues

### **L'importance d'une voix**

- Sentiment de sécurité d'un discours uniforme vis à vis des familles et du résident
- Confiance du personnel envers l'institution qui sait se remettre en question et évoluer
- Grandir ensemble en faisant partie de...

# SÉMINAIRE CADRES

2 à 3 jours

Format à déterminer

## Programme de formation

*Vous vous sentez limité dans l'exercice de vos fonctions et souhaitez partager avec d'autres cadres pour reprendre confiance et vous remobilisez. Vous êtes parfois en difficulté et vous vous sentez isolé.*

Public : Direction et cadres

Prérequis : Aucun

Objectifs :

***Nous bâtissons le séminaire en fonction de vos attentes et des thématiques que vous souhaitez aborder. Voici quelques idées d'objectifs qui font l'objet de nos séminaires :***

- Offrir un espace de parole libre autour des difficultés rencontrées en tant que cadre
- Augmenter son leadership et son assertivité
- Savoir fédérer autour d'un projet commun
- Avoir faire vivre une communauté complexe (personnel, résidents, intervenants extérieurs, familles...)
- Savoir gérer son stress
- Organiser son temps de travail et rester efficace
- Savoir recruter les profils partageant vos valeurs et fidèles dans le temps
- Conduite de réunion et entretien de recadrage
- Savoir se remettre en question sur ses attitudes professionnelles
- Co-construire avec ses équipes

# SÉMINAIRES CADRES

## Contenu

*Nous bâtissons le séminaire en fonction de vos attentes et des thématiques que vous souhaitez aborder. Voici quelques idées d'objectifs qui font l'objet de nos séminaires :*

### **Libérer la parole**

- Se parler des situations difficiles
- Prendre de la distance sur la structure et écouter les autres apports pour s'enrichir
- Les enjeux de l'équilibre vie perso/vie pro
- Gestion du stress : apprendre à organiser son temps et à déléguer pour mieux travailler
- S'interroger sur ses erreurs et focaliser sur les solutions à bâtir pour améliorer sa pratique

### **Co-construire les solutions**

- Réfléchir ensemble à des "bonnes pratiques" de management pour construire un référentiel utile dans les situations complexes
- Réfléchir à notre mission sur le long terme
- Construire un outil modèle pour ses équipes
- Apprendre à déléguer

### **Le bien-être managérial**

- Recruter du personnel impliqué
- Gestion du stress : les techniques rapides pour retrouver le calme
- Apprendre à mener des entretiens avec assertivité

# APPRENDRE À TRANSMETTRE

2 à 3 jours  
Format à déterminer

## Programme de formation

*Les équipes ne sont pas suffisamment efficaces, il y a de la tension liée au défaut d'informations, de l'absentéisme et une perte de repères. Vous voulez gagner en confiance et redistribuant tous les canaux de communication et d'informations en interne et en externe.*

Public : Direction, cadres et manager et tout public

Prérequis : Aucun

Objectifs :

***Nous proposons un consulting préalable pour vous apporter un diagnostic et un accompagnement adapté à vos besoins :***

- Offrir un espace de parole libre autour des difficultés rencontrées dans le système d'informations
- Connaître les enjeux et tous les acteurs de l'information collective
- Savoir fédérer autour d'un projet commun
- Savoir faire vivre une communauté complexe (personnel, usagers, intervenants extérieurs, familles...)
- Gestion de projet
- Conduite de réunion et transmission descendante
- Co-construire avec ses équipes
- Savoir montrer l'exemple et donner un feed back
- Autonomiser ses équipes

# QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

- Apprendre à se relaxer p 51
- Émotions au travail p 53
- Prévention des RPS p 55
- Prévention du burn out p 57

*" Une bonne qualité de vie est le fruit d'un  
questionnement éclairé."*

Corinne Ghiridlian-hofmann, Puéricultrice, Marseille, 1962

# QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

*Nos formations s'adaptent à votre réalité terrain*

## **ADAPTATION DES CONTENUS DE FORMATION**

Suite à notre entretien, nous vous ferons parvenir une proposition pédagogique détaillée en fonction :

- du nombre de jours de formation souhaité sur chaque thématique
- du nombre de participants
- de l'évolution de vos besoins en formation
- de vos contraintes : évolution des besoins, timing, contraintes sanitaires, urgences à traiter...

## **ADAPTATION DES MODALITÉS**

Ce catalogue de formation est élaboré pour des formations collectives, jusqu'à 12 personnes, de 2 ou 3 jours (consécutifs ou non) pouvant être modulés :

- en actions individuelles de coaching
- pour de plus petits ou grands groupes
- en séminaire
- en intégrant des thématiques spécifiques à vos besoins

# APPRENDRE À SE RELAXER

## Programme de formation

2 jours soit 14 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*

des troubles musculo squelettiques, des arrêts maladie, de l'épuisement professionnel. Vous voulez intégrer une démarche de qualité de vie au travail en permettant à vos équipes de maîtriser des techniques de relaxation faciles à mettre en place.

Public : Tout public

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Découvrir des techniques de relaxation
- Oeuvrer pour la qualité de vie du travail
- Agir sur les troubles musculo squelettiques
- Agir sur le stress
- Prévenir de l'épuisement professionnel
- Augmenter la cohésion d'équipe et la disponibilité au travail
- Réduire les arrêts maladie
- Favoriser une ambiance positive
- Améliorer la prise en charge par une politique de bien-être au travail

# APPRENDRE À SE RELAXER

## Contenu

### **Bien-être physique et psychique**

- Déceler la fatigue et les inconforts mentaux et physiques
- Repérer les signes de stress
- Enjeux du stress et des TMS sur la santé
- Équilibre et hygiène de vie
- Reconnaître ses faiblesses et ses limites

### **Écoute sur le contexte du travail**

- Échanger sur les difficultés de l'environnement
- Construire ensemble des solutions rapides d'apaisement
- Mieux communiquer ses besoins

### **Agir sur sa détente**

- Repérer ses émotions et savoir lâcher prise
- Découvrir des techniques de relaxation : cohérence cardiaque, auto hypnose, EFT, EMDR ressource, méditation
- S'accorder une pause bien-être : gestion du temps
- Se déconnecter du travail et des écrans pour faire le vide
- Savoir switcher vie personnelle et vie professionnelle
- Se mettre dans de bonnes dispositions pour le travail

# ÉMOTIONS AU TRAVAIL

## Programme de formation

2 jours soit 14 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*

la gestion des émotions des équipes Vous souhaitez améliorer la bienveillance et la qualité de vie au travail pour réduire le stress, augmenter la communication positive et réduire les conflits.

Public : Tout personnel confondu

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Gérer ses émotions
- Discerner les émotions du comportement professionnel
- Sensibiliser votre équipe à la bienveillance
- Assertivité
- Communiquer efficacement sur ses besoins
- Apprendre à faire la part des choses et rester professionnel
- Adopter au quotidien une posture professionnelle

# ÉMOTIONS AU TRAVAIL

## Contenu

### **Développement des ressources personnelles**

- Reconnaître les émotions et le stress
- Développer sa confiance en soi et son estime de soi
- Émotions et travail
- Reconnaître ses besoins
- Savoir lâcher prise
- Empathie et écoute active
- Croyances, valeurs et cadre de référence

### **Développer une communication en Intelligence Émotionnelle**

- Savoir exprimer ses besoins
- Savoir utiliser les temps et les espaces pour libérer la parole
- S'interroger sur la place des émotions au travail
- Créer des rapports positifs à l'autre
- Savoir repérer les émotions de l'autre et les questionner efficacement
- Se faire respecter
- Savoir faire confiance
- Prendre en compte la réalité de l'autre
- Améliorer sa capacité à gérer de nouvelles situations

### **Agir en professionnel humain**

- Bienveillance
- Enjeu de l'IE dans la prise en charge
- Accompagner un changement de situation
- Développer l'écoute face à celui qu'on accompagne
- Retrouver du plaisir à exercer sa profession

# PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHO SOCIAUX

## Programme de formation

2 jours soit 14 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*

un épuisement professionnel, un désengagement de votre personnel influençant négativement leur mission. Vous souhaitez lutter efficacement contre l'absentéisme (arrêts maladie, retards, accidents du travail...). Vous voulez agir pour le bien-être professionnel et contre le harcèlement au travail.

Public : Tout personnel confondu

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Connaître le cadre juridique des RPS
- Adopter une démarche de prévention efficace
- Repérer et distinguer les acteurs et agir en fonction
- Appréhender toutes les composantes des RPS sous l'angle de la PNL
- Apporter du sens au travail et réunir les équipes autour d'objectifs et de missions communes
- Mener des entretiens et des ateliers facilitateurs
- Évaluer les effets d'une action de prévention

# PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHO SOCIAUX

## Contenu

### **Définition et contexte des RPS**

- RPS, définition : stress, harcèlement, charge et souffrance au travail
- Cadre juridique et légal, indicateurs INRS, sanctions et démarche de prévention
- RPS en collectivité : spécificités et expositions aux risques

### **Psychologie et comportement**

- Les effets de groupe : mécanismes psycho sociaux (sociologie du travail)
- L'émergence d'un conflit et les stratégies
- Repérer la problématique et agir rapidement pour éviter un conflit larvé
- Savoir distinguer enjeux individuels et collectifs
- Gérer son temps et diminuer la charge mentale

### **Trouver du sens au travail, approche PNL par la recherche des valeurs, l'appartenance, l'expérience partagée**

- Créer une cohésion de groupe
- Savoir repérer les forces dans une équipe
- Mener un entretien de recadrage
- Adopter une posture manager coach
- Évaluer son action de prévention

# PRÉVENTION DU BURN OUT

## Programme de formation

2 jours soit 14 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*

la fatigue, l'anxiété, l'épuisement professionnel, un désengagement de votre personnel. Vous souhaitez lutter efficacement contre l'absentéisme (arrêts maladie, retards, accidents du travail...) et permettre aux équipes de travailler dans un environnement de confiance et de sécurité.

Public : Tout personnel confondu

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Burn out, de quoi on parle?
- Reconnaître les signes avant coureurs
- Gérer ses émotions et son état émotionnel
- Savoir reconnaître ses limites et alerter
- Lâcher prise
- Créer du lien avec ses collègues
- Mieux communiquer pour se sentir appartenir à une équipe
- Mission et valeurs communes
- Écouter et observer activement
- Améliorer l'ambiance de travail
- Favoriser la bienveillance au travail

# PRÉVENTION DU BURN OUT

## Contenu

### **Développement de ses ressources**

- Écoute de ses ressentis
- Observation des émotions : peur, perte de confiance, dépression, mal-être, fatigue, anxiété
- Développer sa confiance en soi et en les autres
- Apprendre à gérer ses émotions et lâcher prise
- Savoir alerter (qui, comment, à quel moment...)
- Apprendre des techniques de relaxation
- Tri sur soi et tri sur l'autre
- Apprendre à cadrer et fixer des limites
- Équilibre et hygiène de vie

### **Communication**

- Savoir créer des rapports positifs à l'autre
- Se faire respecter
- Savoir gérer son temps de travail et déléguer
- Développer l'écoute dans la prise en charge
- Développer des relations de confiance et de sécurité

### **Nouvelles compétences**

- Déceler les situations et personnes à risque
- Apprendre à gérer des situations nouvelles ou urgentes
- Retrouver une nouvelle dynamique au travail
- Retrouver du sens au travail
- Frontière vie personnelle et vie professionnelle

# APPROCHE NON MÉDICAMENTEUSE POUR SOULAGER NATURELLEMENT L'ANXIÉTÉ ET LA DOULEUR

- Relaxation des résidents p 61
- Hypnose analgésique p 63
- Hypnose contre l'anxiété p 66
- Animer un atelier d'hypnose p 69
- Hypnose d'accompagnement fin de vie p 72
- EMDR p 75
- Coaching santé p 78
- Aromathérapie p 81
- Musicothérapie p 83

*" Les mots pour apaiser les maux "*

Milton Érickson

# SOULAGER NATURELLEMENT L'ANXIÉTÉ ET LA DOULEUR

*Nos formations s'adaptent à votre réalité terrain*

## **ADAPTATION DES CONTENUS DE FORMATION**

Suite à notre entretien, nous vous ferons parvenir une proposition pédagogique détaillée en fonction :

- du nombre de jours de formation souhaité sur chaque thématique
- du nombre de participants
- de l'évolution de vos besoins en formation
- de vos contraintes : évolution des besoins, timing, contraintes sanitaires, urgences à traiter...

## **ADAPTATION DES MODALITÉS**

Ce catalogue de formation est élaboré pour des formations collectives, jusqu'à 12 personnes, de 2 ou 3 jours (consécutifs ou non) pouvant être modulés :

- en actions individuelles de coaching
- pour de plus petits ou grands groupes
- en intégrant des thématiques spécifiques à vos besoins

## **RENFORCEMENT DES ACQUIS**

Les approches non médicamenteuses sont innovantes. Afin de développer les apprentissages en hypnose médicale et thérapeutique, des audios sont mis à disposition.



# RELAXATION DES RÉSIDENTS

## Programme de formation

2 jours soit 14 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*

la gestion de l'anxiété et de la douleur de vos résidents et vous souhaitez améliorer la prise en charge des soins en la personnalisant. Vous voulez mettre un accent sur la bientraitance dans votre établissement et renforcer les liens soignants/résidents.

Public : Tout personnel confondu

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Reconnaître et agir sur un besoin détente d'un ou plusieurs usagers
- Approche de la relaxation par l'hypnose éricksonienne
- Visualisation et verbalisation
- Technique de respiration et sophrologie
- Cohérence cardiaque et conscience du corps
- Technique douce de yoga
- Mises en garde (prudence et contre indications)
- Savoir s'adapter au groupe pour maintenir l'attention
- Mises en pratique

# RELAXATION DES RÉSIDENTS

## Contenu

### **Observer le besoin détente**

- Savoir déceler des signes d'anxiété et de stress des résidents

### **Connaitre les techniques de relaxation**

- Maîtriser des techniques de relaxation simples à mettre en place
- Accompagner le résident dans la meilleure technique pour lui
- Reconnaître et agir sur un besoin détente d'un ou plusieurs usagers
- Approche de la relaxation par l'hypnose éricksonienne
- Visualisation et verbalisation
- Technique de respiration et sophrologie
- Cohérence cardiaque et conscience du corps
- Technique douce de yoga

### **Mise en place**

- Mises en garde (prudence et contre indications)
- Savoir d'adapter au groupe pour maintenir l'attention
- Mises en pratique

# HYPNOSE ANALGÉSIQUE

## Programme de formation

3 jours soit 21 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*

la gestion de la douleur des résidents et vous souhaitez améliorer la prise en charge des soins en la personnalisant. Vous voulez mettre un accent sur la bientraitance dans votre établissement et renforcer les liens soignants/résidents.

Public : Tout personnel confondu

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Renforcer la qualité et la personnalisation de la prise en charge des résidents
- Soulager l'anxiété des résidents grâce à la pratique de protocoles d'hypnose détente
- Soulager les douleurs grâce à la pratique de l'hypnose analgésique pendant un soin
- Rendre efficient une toilette ou un soin par l'hypnose
- Maîtriser les protocoles phares de l'hypnose relaxation (dissociation, souvenir agréable, focalisation de l'attention, ...)
- Maîtriser les protocoles de l'hypnose analgésique (rupture de pattern, défocalisation, distorsion du temps...)
- Savoir faire une toilette ou un soin sous hypnose conversationnelle
- Améliorer les liens thérapeutiques avec les résidents



*Audios disponibles*

# HYPNOSE ANALGÉSIQUE

## Contenu

L'utilisation de technique non médicamenteuse sur la douleur est un enjeu sociétal et humain qui participe à la bienveillance des résidents. L'hypnose analgésique soulage les souffrances physiques et psychiques et peut être pratiquée facilement. Elle renforce les liens thérapeutiques tout en permettant de faire une toilette, un soin. Elle peut être diffusée au besoin pour détendre les résidents à tout moment du jour ou de la nuit.

### **Appréhender les composantes de la douleur**

- Fonctionnement du cerveau chez un sujet douloureux
- Les répercussions émotionnelles, cognitives et psychiques
- Le stress provoqué par l'anticipation de la douleur
- Les douleurs aiguës, chroniques, anticipées

### **Intégrer les techniques hypnotiques anti douleur**

- Hypnose conversationnelle
- Travail sur la voix alpha
- La calibration et l'évaluation des besoins
- Mise en place confortable : position du résident et du soignant, luminosité adaptée, calme, disponibilité...
- Protocoles de base de l'hypno relaxation : Milton Modèle, modalités sensorielles du VAKOG
- Techniques spécifiques de l'hypno analgésie : dissociation, souvenir agréable, focalisation de l'attention, diversion, distorsion du temps...



*Audios disponibles*

# HYPNOSE ANALGÉSIQUE

## **Adapter la technique à la zone douloureuse**

- Démonstrations
- Élaboration de scripts
- Formuler des suggestions post hypnotiques
- Calibration et adaptation au besoin
- Approfondissement de l'induction

## **Sortie de transe hypnotique**

- Poser des ancrages pour retrouver cette détente rapidement à la prochaine séance
- Valoriser le résident dans sa capacité à se détendre naturellement



*Audios disponibles permettant :*

- *le renforcement des apprentissages*
- *la diffusion au besoin*

**La pratique des soignants reste indispensable à leur évolution et leur prise de confiance en cette nouvelle méthode.**

*"La seule douleur supportable  
c'est la douleur des autres"*

René Leriche, chirurgien

# HYPNOSE CONTRE L'ANXIÉTÉ

## Programme de formation

2 jours soit 14 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*

l'amélioration du cadre de vie des résidents par une pratique innovante de prise en charge grâce à l'hypnose thérapeutique. Vous souhaitez abaisser le niveau d'anxiété et/ou d'agressivité.

Public : Tout personnel confondu

Prérequis : Aucun



*Audios disponibles*

Objectifs :

- Renforcer la qualité et la personnalisation de la prise en charge de vos résidents
- Acquérir les bases théoriques de l'hypnose et les fondements pratiques
- Mises en application des éléments de base de l'hypnose conversationnelle dans le quotidien de prise en charge
- Appréhender les composantes du stress et de l'anxiété
- Soulager l'anxiété des résidents grâce à la pratique de protocoles d'hypnose détente
- Faire participer la famille à l'hypnose conversationnelle
- Maîtriser les techniques d'inductions détente
- Améliorer les liens et les partages entre résidents
- Maîtriser les protocoles phares de l'hypnose relaxation (dissociation, souvenir agréable, focalisation de l'attention, ...)
- Apaiser les conflits entre co-résidents

# HYPNOSE CONTRE L'ANXIÉTÉ

## Contenu

L'utilisation de technique non médicamenteuse sur le stress est un enjeu sociétal et humain qui participe à la bienveillance des résidents. L'hypnose à visée anxiolytique soulage les souffrances psychiques, les phobies, la dépression et peut être mise en place facilement, avec les éléments de bienveillance de chaque soignant. Elle renforce les liens thérapeutiques tout en permettant de faire une toilette, un soin. Elle peut être diffusée au besoin pour détendre les résidents à tout moment du jour ou de la nuit.

### **Appréhender les composantes du stress**

- Fonctionnement du cerveau chez un sujet anxieux
- Les répercussions émotionnelles, cognitives et psychiques
- Le stress, la dépression

### **Intégrer les techniques hypnotiques anti stress**

- Hypnose conversationnelle
- Travail sur la voix alpha
- La calibration et l'évaluation des besoins
- Mise en place confortable : position du résident et du soignant, luminosité adaptée, calme, disponibilité...
- Protocoles de base de l'hypno relaxation : Milton Modèle, modalités sensorielles du VAKOG
- Techniques spécifiques de l'hypnose anxiolytique : souvenir agréable, focalisation de l'attention, distorsion du temps...
- Poser des ancrages hypnotiques et savoir les réactiver dans des prochaines séances



*Audios disponibles*

# HYPNOSE CONTRE L'ANXIÉTÉ

## **Adapter la technique au type de stress**

- Démonstrations
- Élaboration de scripts
- Formuler des suggestions post hypnotiques
- Calibration et adaptation au besoin (ponctuel ou chronique)
- Approfondissement de l'induction

## **Sortie de transe hypnotique**

- Poser des ancrages pour retrouver cette détente rapidement à la prochaine séance
- Valoriser le résident dans sa capacité à se détendre naturellement



*Audios disponibles permettant :*

- *le renforcement des apprentissages*
- *la diffusion au besoin*

**La pratique des soignants reste indispensable à leur évolution et leur prise de confiance en cette nouvelle méthode.**

# ANIMATION HYPNOSE

## Programme de formation

2 jours soit 14 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*

l'amélioration du cadre de vie des résidents en leur proposant une animation innovante et apaisante. Vous souhaitez renforcer les liens entre résidents et co résidents. Vous souhaitez abaisser le niveau d'anxiété et/ou d'agressivité, la dépression et l'isolement, les douleurs.

Public : Tout personnel confondu

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Renforcer la qualité et la personnalisation de la prise en charge de vos résidents
- Soulager l'anxiété des résidents grâce à la pratique de protocoles d'hypnose détente
- Apprendre à animer en hypnose détente un groupe de résidents
- Faire participer les familles à une activité
- Maîtriser les techniques d'inductions détente
- Améliorer les liens et le partage d'expériences entre résidents
- Maîtriser les protocoles phares de l'hypnose relaxation (dissociation, souvenir agréable, focalisation de l'attention, ...)
- Apaiser les conflits entre co-résidents



*Audios disponibles*

# ANIMATION HYPNOSE

## Contenu

L'hypnose est un état naturel de conscience modifiée. L'animateur sera à même de guider un groupe de résidents assis ou semi allongés dans cette activité calme et totalement relaxante. Cet état de relâchement musculaire et psychique lutte sans médicament contre le stress, la dépression, les émotions négatives, l'anxiété et la douleur.

### **Préparer l'animation**

- Mise en place de l'activité (musique, éclairage, ambiance olfactive...)
- Mise en place des résidents (au calme, bien installés, couverts...)
- Explication simple de l'animation hypnose détente et obtention d'une volonté
- Construire un script pour un groupe (métaphores, histoire...)

### **Technique hypnose détente**

- Les émotions et l'inconscient
- Les écueils à éviter, le Milton Modèle à privilégier
- Travailler sa voix alpha
- Technique d'inductions et d'approfondissement anti stress pour favoriser la détente et le sommeil



*Audios disponibles*

# ANIMATION HYPNOSE

## L'animation hypnotique

- Augmenter l'expérience grâce aux éléments (VAKOG) et les imprévus
- S'assurer de la sécurité et du confort des hypnotisés (position tête, endormissement dans une bonne position...)
- S'adapter à son public (évoluer dans le groupe pour parler à l'oreille)
- Poser des ancrages hypnotiques et savoir les réactiver dans des prochaines séances

## Sortie d'inductions hypnotiques

- S'assurer que tout le monde est bien revenu ou endormi
- Remercier chaque résident pour son active participation et valoriser sa compétence à entrer facilement dans la détente
- Transmettre les ancrages à l'équipe pour retrouver facilement cet état de détente



*Audios disponibles permettant :*

- *le renforcement des apprentissages*
- *la diffusion au besoin*

**La pratique des soignants reste indispensable à leur évolution et leur prise de confiance en cette nouvelle méthode.**

# HYPNOSE FIN DE VIE

## Programme de formation

3 jours soit 21 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*  
la fin de vie douloureuse et isolée de vos résidents.

Public : Tout personnel confondu

Prérequis : Avoir suivi une formation en hypnose ou en coaching santé dans cet organisme de formation

Objectifs :

- Respecter chaque résident jusqu'à son dernier souffle
- Remédier à l'isolement des résidents en fin de vie
- Appréhender les composantes de la douleur et de l'anxiété pour accompagner la fin de vie
- Soulager la douleur de chaque résident en fin de vie
- Soulager l'anxiété des résidents grâce à la pratique de protocoles d'hypnose de relâchement et de lâcher prise
- Maîtriser les techniques d'inductions hypnotiques puissantes accompagnant la fin de vie
- Construire des métaphores apaisantes pour soulager
- Apaiser les soignants face à la situation de fin de vie
- Améliorer l'annonce du décès à la famille



*Audios disponibles*

# HYPNOSE FIN DE VIE

## Contenu

"Toute personne a le droit d'avoir une fin de vie digne et accompagnée du meilleur apaisement possible de la souffrance."

L'approche non médicamenteuse de la fin de vie constitue un véritable enjeu.

L'accompagnement de la fin de la vie devrait être aussi naturel que l'est celui de la naissance.

La pratique de l'hypnose permet de guider en bienveillance les résidents vers un relâchement total qui leur permet de lâcher prise. Cette approche innovante est également moins traumatique pour les soignants et les familles.

### **Principes de bienveillance dans l'accompagnement**

- Transmission à l'équipe médicale de l'approche de la fin de vie
- Évaluation de la douleur et de l'anxiété
- Savoir proposer aux familles cette approche
- Réflexion sur le consentement

### **Se préparer à l'induction**

- Émotions, anxiété, gestion de la douleur
- Le basculement de la conscience vers un état modifié
- Calibrer : respiration, relâchement musculaire, température corporelle
- Disponibilité d'esprit du soignant et transmission à l'équipe
- Positionnement du soignant dans la pièce
- Travail sur la voix alpha et ambiance musicale



*Audios disponibles*

# HYPNOSE FIN DE VIE

## Mise en place du protocole de fin de vie

- Réassurance sur les protocoles de bases d'induction hypnotique
- Techniques Milton Modèle et souvenir agréable
- Utilisation des scripts bénéfiques au résident
- Utilisation des éléments connus du résident : son histoire, ses passions, ses traits de caractère...
- Pause et réapprofondissement de l'induction
- Savoir remercier et dire adieu

## Savoir accueillir sereinement la mort d'un résident

- Prendre un moment pour soi et entrer en gratitude
- Groupe de parole
- Transmission à l'équipe
- Informer en bienveillance la famille



*Audios disponibles permettant le renforcement des apprentissages*

**La pratique des soignants reste indispensable à leur évolution et leur prise de confiance en cette nouvelle méthode.**

*"Nul ne peut atteindre l'aube  
sans passer par le chemin de la nuit."*

Khalil Gibran

# EMDR

3 jours soit 21 heures  
jusqu'à 12 personnes

## Programme de formation

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*

l'anxiété et les comportements agressifs des résidents, la dépression.  
Vous souhaitez soulager les émotions négatives et retrouver la détente chez vos résidents.

Public : Tout personnel confondu

Prérequis : Avoir suivi une formation en hypnose ou en coaching santé dans cet organisme de formation

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du stress et des traumatismes
- Émotions, anticipations, douleurs
- Maîtriser le protocole Eyes Movement Deactivation and Reprocessing
- Adapter le protocole aux pathologies du résident
- Lutter contre la dépression et les émotions négatives
- Améliorer la prise en charge personnalisée des résidents
- Contourner en bienveillance des résistances thérapeutiques
- Innover en intégrant le principe de l'EMDR dans des animations ou des soins
- Améliorer la prise en charge du stress de façon efficace et rapide



Vidéos disponibles

# EMDR

## Contenu

L'EMDR, tout comme l'hypnose est un outil de neuro-thérapie qui vise à soulager rapidement les douleurs et le stress. C'est une technique naturelle qui contourne une utilisation médicamenteuse et qui a des effets immédiats. Originellement, elle s'utilise pour traiter le stress post traumatique, elle gagne du terrain aujourd'hui sur le champ de la douleur.

### **Principes de bienveillance dans l'accompagnement**

- Fonctionnement du cerveau et des souvenirs traumatiques
- Évaluation de la douleur et de l'anxiété
- Construire une anamnèse pour évaluer la problématique
- Émotions, sensations et cognitions négatives
- Calibrer : respiration, relâchement musculaire, dilatation des pupilles...
- Contre indications médicales
- Mise en place d'un protocole de soin par l'EMDR

### **Se préparer au protocole**

- Positionnement du soignant et du résident
- Adaptation du protocole aux pathologies du résident (port de lunettes, glaucome...)
- Adaptation du protocole pendant une animation (tapotement gymnastique)
- Construction d'un souvenir agréable ou d'un lieu de sécurité
- Mise en place des ancrages
- Signal stop



*Vidéos disponibles*

# EMDR

## Maîtrise des protocoles

- Évaluations sur une échelle pour observer la progression
- Changement des croyances limitantes en positives
- EMDR pour les chocs et le stress post traumatique (accident, chute, mauvaise nouvelle...)
- EMDR pour traiter les douleurs
- EMDR pour traiter l'anxiété
- EMDR ressources : savoir puiser dans l'état positif et l'ancrer
- Savoir valoriser un nouvel état
- Les différentes façons de pratiquer : mouvement des yeux, tapotement sur les genoux, les épaules, serrement des mains...
- Adaptation du protocole pendant une animation (tapotement gymnastique)

## Utilisation de la technique pour soi

- L'auto EMDR contre le stress



*Vidéos disponibles*

**La pratique des soignants reste indispensable à leur évolution et leur prise de confiance en cette nouvelle méthode.**

# COACHING SANTÉ

## Programme de formation

3 jours soit 21 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous constatez et vous voulez remédier à...*

la personnalisation de la prise en charge des usagers, le renforcement du lien thérapeutique et augmenter la bientraitance psycho émotionnelle dans votre structure.

Public : Tout personnel confondu

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Respecter chaque résident dans son individualité, son histoire et ses besoins spécifiques
- Maîtriser les questions fondamentales de Programmation Neuro Linguistique pour prendre en charge les résidents
- Apprendre à observer chaque résident à travers sa communication non verbale
- Utiliser l'écoute active et se synchroniser pour personnaliser rapidement la prise en charge
- Communiquer en prenant en compte l'autre
- Déceler les besoins et attentes des résidents
- Apprendre l'empathie thérapeutique et répondre aux attentes
- Renforcer la bienveillance et la bientraitance dans la structure
- Éviter les conflits et mécontentements des familles
- Savoir communiquer efficacement avec les familles

# COACHING SANTÉ

## Contenu

Le coaching santé est une approche bienveillante de la prise en charge holistique de la personne. Il questionne les maux, les émotions, les ressentis, les cognitions, les comportements. C'est grâce à la Programmation Neuro Linguistique qui donne une ligne précise de questionnements que les soignants vont pouvoir recueillir les informations sur les besoins des résidents. Le mode de communication efficace de la PNL influence le cadre de confiance et de sécurité qui renforce grandement le lien thérapeutique.

### **L'art de communiquer grâce à la PNL**

- La neuroplasticité et le fonctionnement conscient et inconscient
- Créer rapidement les conditions d'une bonne relation
- Observer - Calibrer - Se synchroniser - Reformuler
- Le VAKOG et le modèle du monde
- Développer l'écoute active
- Les émotions
- La recherche des valeurs et des croyances
- Créer un environnement de confiance et de sécurité

### **Le cadrage d'objectifs dans la prise en charge**

- Savoir questionner efficacement, faire une anamnèse utile et efficace
- La recherche d'objectif
- Rechercher la problématique profonde et ce qu'elle provoque chez le résident
- Apprendre à changer d'état d'esprit

# COACHING SANTÉ

## **Apprentissage des protocoles de PNL**

- Mettre en place un protocole de soin
- Ancrage de ressources
- Maîtrise des outils de questionnements positifs focalisés sur un objectif
- Les images et les phrases qui transmutent
- Les principaux protocoles de PNL pour lutter contre le stress et retrouver le calme dans la relation

## **Développer les liens relationnels**

- Prendre conscience des enjeux de la création du lien
- Développer les talents
- Donner un feedback précis et constructif
- Mobiliser ses ressources
- Adapter ses ressentis aux situations rencontrées
- Développer l'empathie et la bienveillance
- Trouver des solutions créatives ensemble

*"Il n'existe rien de constant  
si ce n'est le changement."*

Bouddha

# AROMATHÉRAPIE

## Programme de formation

2 jours soit 14 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous voulez améliorer...*

l'apaisement émotionnel des résidents par une technique naturelle stimulant directement leur mémoire. Vous pouvez animer un atelier ou prodiguer un soin parfumé d'huiles essentielles reconnectant la personne à des émotions positives.

Public : Tout personnel confondu

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Acquérir des connaissances de base pour une utilisation sûre et efficace des huiles essentielles
- Comprendre comment fonctionne les odeurs et la mémoire
- Appréhender les odeurs et le lien avec les souvenirs
- Intégrer des notions de naturopathie, pour une approche de l'aromathérapie
- Détendre les résidents
- Agir sur l'état psycho émotionnel rapidement
- Apprendre à mener un atelier ou un soin avec les huiles essentielles
- Reconnecter les résidents à des moments positifs de leur histoire de vie.

# AROMATHÉRAPIE

## Contenu

### **De la plante au flacon**

- Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?
- Les contres indications générales
- Aromathérapie pratique
- Quels supports utiliser en fonction de l'action recherchée ?

### **Le cerveau et les odeurs**

- Comment une odeur connecte à un souvenir
- Poser des ancrages positifs
- La madeleine de Proust
- Le cerveau et ses arborescences

### **Les différentes indications de l'aromathérapie**

- En animation
- En soin individuel
- L'inhalation
- Les doudous affectifs

# MUSICOTHÉRAPIE

## Programme de formation

2 jours soit 14 heures  
jusqu'à 12 personnes

*Vous voulez améliorer...*

le panel d'animations en proposant une activité psycho corporelle adaptée aux résidents, joyeuse et mobilisante. La musicothérapie offre des avantages multiples : elle révèle des souvenirs agréables, elle permet de bouger dans l'espace, sur et avec l'instrument, elle maintient la motricité et la créativité.

Public : Tout personnel confondu

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Concevoir des activités psycho corporelles grâce à la musique
- Préserver les potentialités cognitives, motrices, affectives, sociales et créatives des résidents
- Apaiser les résidents par la musicalité
- Créer une animation de musique adaptée aux pathologies des résidents
- Comprendre les mécanismes neuro-psycho-corporels et l'intérêt de la musique dans l'accompagnement des personnes âgées

# MUSICOTHÉRAPIE

## Contenu

### **La musique : caractéristiques et représentation**

- Fonctions sociales et affectives de la musique
- Les éléments constitutifs de la musique
- Les instruments de musiques
- Cultures musicales
- Sensibilisation à la notion d'environnement sonore en établissement

### **Les activités musicales adaptées**

- Impacts et bénéfices de l'écoute et de la pratique musicale chez la personne âgée
- Musique, mémoire et cognition
- La voix et l'expression vocale
- Musique, rythme et danse
- La relaxation par la musique

### **Mettre en place et développer des activités musicales adaptées**

- Repérer les besoins et cibler des objectifs adaptés aux résidents
- Mettre en place un projet d'animations musicales adaptées dans l'établissement

# FORMATIONS 2025-2026

*L'apprentissage par l'expérience*

## TARIFS

Le tarif journalier de chaque formation est fixé à 1500€TTC, soit pour 12 stagiaires maximum :

2 jours d'actions de formation.....	3000€TTC
3 jours d'actions de formation.....	4500€TTC
4 jours d'actions de formation.....	6000€TTC
5 jours d'actions de formation.....	7500€TTC

## MODALITÉS & DÉLAIS D'ACCÈS

Une fois le premier contact établi autour d'un entretien d'exploration de vos attentes, nous sommes en mesure de vous proposer une mise en place de l'action dans le mois (sauf si urgence).

## CONTACT

Emilie Delétré

[coach.emiliedeletre@gmail.com](mailto:coach.emiliedeletre@gmail.com)

06 17 46 41 25