

Accompagner sans s'épuiser

RÉF | 8348

OBJECTIF ET CONTENU

Objectif Démasquer les situations d'épuisement émotionnel

Mieux se connaître et se comprendre pour mieux se protéger

et interagir

Mieux gérer ses émotions et ses comportements pour

préserver son énergie

Identifier des solutions possibles à mettre en place dans son

contexte professionnel

Programme Décoder notre

Décoder notre situation, nos symptômes et nos mécanismes

de fonctionnement.

Comprendre qui nous sommes pour identifier nos besoins Distinguer les faits, nos jugements et nos émotions pour

mieux gérer certaines situations.

S'investir tout en mettant nos limites

Adopter la bonne posture face à un interlocuteur déstabilisant

(?)

Se reconnecter avec notre intelligence émotionnelle pour

éviter la surcharge

Identifier l'impact de nos croyances et de nos valeurs

--- Méthodologie : L'interactivité est l'essence même de nos

formations.

Chaque étape de la formation repose sur des éléments théoriques faciles à appréhender débouchant sur des mises en situation et réflexions individuelles ou en groupes. L'exploitation de situations amenées par les participants apporte une note résolument pratique à la formation. Chaque participant repart muni d'outils directement

applicables.

Type de formation <u>Institutionnel</u>

ORGANISATION

Durée 2 jours

Début 17 octobre et 24 octobre 2023



Coût 530 €

CONDITION D'ADMISSION

Remarques Tout public (ou formateurs, tuteurs, gestionnaires et

conseillers pédagogiques, travailleurs sociaux, conseillers

d'orientation, animateurs socio-culturels...)

EN PRATIQUE

Pour s'informer et

postuler

Contactez l'organisme

entreprises@bruxellesformation.brussels

Organisme Bruxelles Formation - BF entreprises

Rue de Stalle 67 1180 Uccle

Tél: 02 371 73 50

http://www.bruxellesformation.be