PAYS DE LA LOIRE
Axe 4 : Accompagner, encadrer les professionnels

Développer ses compétences relationnelles pour contribuer au collectif de travail

Contexte

Cette formation demande au stagiaire « un retour sur soi » afin de comprendre, analyser et développer ses compétences relationnelles. L’essentiel de la formation passera donc par l’expérience, l’analyse individuelle et collective et le retour compréhensif par des éléments théoriques d’ancrage. Dans un premier temps, l’utilisation du modèle d’analyse transactionnelle du stress aidera l’apprenant à comprendre les mécanismes du stress et à identifier ses propres ressources. Dans un deuxième temps, l’apprentissage de techniques de communication thérapeutique permettra à l’apprenant de prévenir et de désamorcer des situations de stress et de favoriser une ambiance de travail bienveillante.

Objectifs

- Comprendre les déterminants sociaux et de santé influençant les compétences relationnelles.
- Identifier ses caractères principaux.
- Recenser ses situations professionnelles récurrentes favorisant une réactivité émotionnelle.
- Appréhender des outils et des méthodes pour s'exprimer au sein d'un collectif.
- Evaluer ses ressources individuelles à partir de situations récurrentes développant une réactivité émotionnelle.
- Réguler et tirer avantage de ses compétences relationnelles dans le travail en équipe.
- Evaluation de la formation et des potentiels de transfert dans la pratique.

Renseignements complémentaires

Financement :

Crédits nationaux ANFH (AFN)

Date limite d'inscription :

15 Novembre 2024

Pédagogie :

- Pédagogie dynamique, avec une triangulation constante entre cadre théorique, ateliers expérientiels et analyse de pratique professionnelle (APP).
- Des apports pratiques.
- Des temps d’échanges, qui viendront ponctuer les ateliers.

Programme

- Identifier ses caractères principaux.
- Recenser ses situations professionnelles récurrentes favorisant une réactivité émotionnelle et analyser ses modes de fonctionnement, ses points de sensibilité, comprendre ses ressentis.
- Etablir sa cartographie émotionnelle.

Appréhender des outils et des méthodes pour s'exprimer au sein d'un collectif.

- Utilisation du Modèle transactionnel de la gestion du stress pour identifier ses propres ressources en gestion de stress.
- Présentation du modèle transactionnel du gestion de stress.
- Adopter une communication bienveillante pour réduire et prévenir les situations de stress.

Evaluer ses ressources individuelles à partir de situations récurrentes développant une réactivité émotionnelle.

- Projeter sa contribution au sein d'un collectif sur la base des ressources identifiées, les exprimer avec bienveillance envers soi-même et envers l'autre.
- Identifier ses potentiels.
- Faire des forces de nos difficultés.
- Le SEPS: syndrome d'épuisement professionnel des soignants.
- Cinq familles de stratégies efficaces de régulation émotionnelle des émotions positives.

Réguler et tirer avantage de ses compétences relationnelles dans le travail en équipe, dans la relation hiérarchique et celle avec les usagers.

- Contribuer à l'évolution du collectif.
- Utiliser les compétences relationnelles pour développer les compétences collectives.

Pour une communication bienveillante et positive :

- L'observation et la synchronisation.
- La congruence, l'intention positive, la juste attitude.
- L'utilisation de la voix.
- Le choix des mots, la reformulation positive

Public
Tout public

Exercice
2025

Code de formation
4. 2

Nature
AFN

Organisé par
Synergie

Durée
28 heures