EmotionAid

FONDAMENTAUX

Prévenir le stress et le burn-out
Pratiquer les premiers secours émotionnels

Objectifs

- Prendre conscience de son niveau de stress et des symptômes liés au stress
- Apprendre comment auto-réguler son stress dans une situation difficile
- Apprendre comment évacuer son stress avec les 5 Etapes d'EmotionAid
- Augmenter sa résilience au stress
- Apprendre un kit d' outils simples et efficaces d'auto régulation du stress et d'évacuation du stress
- Pratiquer les 5 étapes d'EmotionAid afin d'intégrer immédiatement les outils dans son quotidien

Participants / Prérequis

Salariés de l'entreprise, d'organisation, ressentant du stress plus ou moins intense au travail et dans l'environnement immédiat.
Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

THEMES TRAITES

Stress et guérison ou Comprendre la notion de polarité et comment faire face au stress quelque soit son environnement

- Définir les notions de vortex de guérison et le vortex traumatique ou de vortex des ressources et de vortex des défis
- Définir les ressources qui nous aide dans la gestion de la situation de stress
- Comment développer rapidement une connexion pour être à l'écoute de son corps et des ses émotions

Comprendre le stress et sa physiologie afin de réagir de manière calme et efficace

- Définir le stress
- identifier son niveau de stress
- Intégrer l'évaluation de son stress dans son quotidien avec l'échelle du stress
- Apprendre la physiologie du stress pour mieux comprendre nos réactions et celles des autres
- Comprendre le fonctionnement du cerveau et du système nerveux autonome pour augmenter notre résilience
- Comprendre les symptômes du stress grâce au concept du SIBAM: les 5 canaux d'expérience humaine

Comprendre la nature sensorielle de nos expériences pour apprendre comment auto-réguler son stress

- Comprendre la proprioception, le langage des sensations du corps
- Apprendre à sentir les sensations du corps pour apprendre à auto-réguler nos réactions
- Apprendre aux participants à connecter le langage des sensations du corps avec les émotions
- Sentir l'activation du corps et l'implication des émotions pour une meilleure gestion de nos émotions et de nos réactions

Augmenter nos capacités pour auto-réguler le stress afin de gérer les situations de stress

- Définir la ressource
- Comprendre pourquoi et quand utiliser une ressource
- Identifier nos ressources internes,externes et mixtes et établir une liste de nos ressources
- Apprendre à utiliser nos ressources pour auto-réguler l'activation engendrée par le stress
- Comment pratiquer l'auto-régulation dans notre quotidien avec les étape 1, 2 et 3 de EmotionAid
- Pratiquer les étapes 1,2 et 3 d'EmotionAid pour intégrer l'expérience dans le corps et retrouver son calme

Prévenir le stress grâce au 5 étapes d'EmotionAid

- Comprendre et sentir les signes de l'activation du stress pour apprendre à les évacuer
- Explications approfondies du SIBAM
- Définir l'ancrage et son utilité pour l'auto régulation du stress
- Pratiquer l'ancrage avec des exercices pratiques
- Comprendre pourquoi la décharge du stress par le corps est un outil de prévention du stress
- Apprendre comment pratiquer la décharge avec des exercices pratiques pour intégrer l'expérience dans le corps
- Pratiquer les 5 étapes d'EmotionAid à travers des mises en situation

EmotionAid

Prévenir le stress et le burn-out
Pratiquer les premiers secours émotionnels

Moyens et méthodes pédagogiques

En Présentiel :
Salle de formation, un support de formation sera communiqué à l'ensemble des participants résumant les aspects théoriques, les astuces et les points clés.

A noter que les techniques d'animation sont interactives. En effet, elles s'appuient sur des cas concrets vécus par les participants et intégrés par le formateur. Par conséquent, la démarche pédagogique alterne apports de connaissance théorique et mises en pratique. Travail en sous-groupe, photo langage, jeux de rôles, jeux pédagogiques et de coopération rythment le travail progressif des participants tout au long du stage.

Enfin, la formation se clôture par l'évaluation de la progression des participants et des actions concrètes à mettre en œuvre à leur retour en entreprise.

Point fort

Pendant cette formation vous apprendrez et mettrez en pratique des outils développés depuis plus de 15 ans par l'institut International du soin des Traumatismes Israélien (ITI: International Trauma Healing Institut). Des outils simples et efficaces, testés et transmis auprès de différents types de public, enseignants, éducateurs, professionnels de la santé mentale, urgentistes, secouristes, personnel médical.
EmotionAid® est un kit d'outils simples constitué de 5 étapes, pour l'autorégulation et les premiers secours émotionnels. L'approche et les outils d'EmotionAid®, proviennent de l'approche thérapeutique de la Somatic Experiencing®, basés sur les recherches les plus avancées dans le domaine de la neurophysiologie. La Somatic Experiencing® fondée par Peter Levine est utilisée depuis plus de 40 ans. Elle a prouvé son efficacité et ses bénéfices. Cette approche est aujourd'hui largement documentée. Peter Levine, docteur en biophysique, psychologue et psychothérapeute est le fondateur de l'Institut des Traumatismes aux USA (Somatic Experiencing Trauma Institute). La Somatic Experiencing® nous donne une nouvelle manière d'appréhender le stress notamment d'un point de vue neurophysiologique, en comprenant les mécanismes enclenchés par le corps, notamment par le système nerveux autonome, quand une personne se retrouve dans une situation de haut stress. Cette thérapie est aujourd'hui une référence en matière d'approche de guérison par le corps. Elle nous servira de fondation pour comprendre les bases fondamentales des mécanismes physiologiques de défense, mis en place par notre système nerveux, et ses implications dans la prévention de l'anxiété, du stress et du burn out.

Evaluations

Tout d'abord, un **questionnaire de préformation** sera remis au candidat avant le démarrage de la formation. Le formateur évaluera les connaissances et compétences de chaque apprenant et réajustera ses modalités pédagogiques aux besoins. Une **évaluation sommative** clôturera la formation afin de vérifier la bonne acquisition des objectifs de stage. De plus, une **évaluation de satisfaction à « chaud »** puis **une à « froid »** à 2 mois seront à compléter par le participant pour nous faire part de son retour quant à la formation et à la mise en pratique des acquis dans son quotidien professionnel. Par ailleurs, les évaluations seront transmises à travers un lien ou un QR code qui redirigera vers la plateforme « Drag'n Survey ». Cela nous permettra de réaliser des analyses de satisfaction ou d'obtention des résultats, de statistiques, de graphiques etc… en temps réel.

EmotionAid

Prévenir le stress et le burn-out

Pratiquer les premiers secours émotionnels

Intervenants :

Sésame Formation :

Formatrice certifiée de l'approche EmotionAid®, Praticienne en thérapies psycho-corporelles en Somatic Experiencing®, PhD Peter Levine, en psychosomatique intégrale® PhD Raja Selvam. Consultante et formatrice, spécialisée dans la gestion des risques, pour des organisations internationales.

Modalités et délai d'accès :

Pour toute inscription, contactez nos conseillers qui vous accompagneront (conseil@sesame-formation.re) / 02.62.22.02.02

Aucun délai n'est requis.

Durée : 1 jour de formation de 09h à 17h. En présentiel. Ou deux demi journées de 4 heures en présentiel.

Lieu et date(s) actualisé(s) : cf site web : www.sesame-formation.re

Coût HT :

Conditions tarifaires inter-entreprises : 550,00 € HT / personne.

Conditions tarifaires intra-entreprises (coût pédagogique/jour) : nous consulter

Accessibilité : Nos salles, ainsi que celles de nos partenaires sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Nos logiciels distanciels offrent également des outils qui permettent de répondre à vos besoins.

Pour toute demande, nous vous invitons à contacter nos 2 référents Handicap

Programme mis à jour en mai 2022