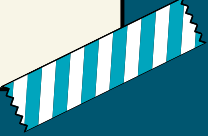


Gestion des émotions



COMPRENDRE SES ÉMOTIONS POUR MIEUX LES GÉRER



Cet atelier de 2h propose de mieux comprendre les émotions, de savoir les identifier et de repérer les besoins auxquels elles sont liées.

Au programme

- Comprendre le rôle et le fonctionnement des émotions,
- Explorer différentes façons d'exprimer et d'extérioriser les émotions,
- Identifier les ressources qui contribuent à l'équilibre émotionnel : sommeil, activité physique, alimentation, loisirs, expression corporelle...

Un atelier participatif avec des temps d'échange et des outils concrets pour mieux comprendre les émotions et leurs effets, aussi bien pour soi que dans l'accompagnement des émotions des patients.

Lieu **Espace Associatif Quimper Cornouaille** → 1 Allée Mgr Jean René Calloc'h, Quimper

Public **tous les professionnels de santé**

Format **présentiel (2h)**

Relations professionnelles



PRÉVENIR ET GÉRER LES CONFLITS

Cet atelier de 2h invite à mieux comprendre les mécanismes à l'origine des tensions et des conflits au travail, tout en prenant du recul sur son propre positionnement dans les relations professionnelles.

Au programme

- Identifier les facteurs pouvant favoriser les tensions et les conflits : communication, posture, organisation, cadre de travail...,
- Clarifier les notions de stress, souffrance au travail, burn-out et harcèlement,
- Réfléchir à son propre positionnement professionnel,
- Mieux gérer sa charge émotionnelle au travail,
- Apprendre à poser ses limites et à dire non,
- Mieux comprendre les responsabilités et le rôle de chacun au sein d'une équipe.

Un atelier participatif pour échanger autour des situations rencontrées dans la pratique et identifier des pistes favorisant des relations de travail plus sereines et constructives.

Lieu **Espace Associatif Quimper Cornouaille** → 1 Allée Mgr Jean René Calloc'h, Quimper

Public **professionnels de santé de toutes professions**

Format **présentiel (2h)**

Épuisement professionnel



REPÉRER LES SIGNAUX ET AGIR EN PRÉVENTION

Cet atelier de 2h permet de mieux comprendre les mécanismes de l'épuisement professionnel, d'identifier les signaux d'alerte et de réfléchir aux leviers de prévention accessibles au quotidien.

Au programme

- Comprendre les mécanismes de l'épuisement professionnel,
- Repérer les signaux d'alerte et faire le point sur sa situation,
- Identifier les principaux facteurs de risque liés à l'activité professionnelle,
- Réfléchir à son positionnement et à ses marges de manœuvre,
- Découvrir des ressources, conseils et possibilités d'orientation,
- Échanger avec d'autres professionnels autour des difficultés rencontrées.

Un atelier participatif pour prendre du recul sur sa pratique et repartir avec des pistes concrètes pour préserver son équilibre professionnel.

Lieu **Espace Associatif Quimper Cornouaille** → 1 Allée Mgr Jean René Calloc'h, Quimper

Public **professionnels de santé de toutes professions**

Format **présentiel (2h)**

Situations difficiles et agressivité**MIEUX GÉRER LES
SITUATIONS COMPLEXES
AVEC LES PATIENTS**

Cet atelier de 2h propose de prendre du recul sur sa posture professionnelle face aux situations difficiles rencontrées avec les patients et d'explorer différentes façons d'y répondre.

Au programme

- Partager autour des situations complexes rencontrées dans la pratique,
- Identifier ses propres réactions et ses limites face à l'agressivité ou aux tensions,
- Travailler sa posture professionnelle et relationnelle,
- Comprendre l'importance de la communication verbale, non verbale et de la posture corporelle,
- Découvrir des ressources et des outils pour faire face aux situations difficiles,
- Savoir quand différer, soutenir ou déléguer selon les situations,
- Expérimenter différents positionnements à travers des mises en situation.

Un atelier participatif mêlant échanges, réflexion collective et mises en situation pour repartir avec des pistes concrètes face aux situations complexes du quotidien.

Lieu Espace Associatif Quimper Cornouaille → 1 Allée Mgr Jean René Calloc'h, Quimper

Public professionnels de santé de toutes professions

Format présentiel (2h)

Sommeil



MIEUX COMPRENDRE SON SOMMEIL POUR AGIR AU QUOTIDIEN

Cet atelier de 2h permet de mieux comprendre le fonctionnement du sommeil, d'identifier les facteurs qui peuvent l'influencer et de découvrir des outils simples pour favoriser un sommeil de qualité.

Au programme

- Comprendre les cycles du sommeil,
- Identifier les facteurs qui peuvent influencer la qualité du sommeil,
- Construire ensemble une boîte à outils pratique autour du sommeil.

Un atelier participatif pour repartir avec des repères et des outils concrets, adaptés à son quotidien.

Lieu **Espace Associatif Quimper Cornouaille** → 1 Allée Mgr Jean René Calloc'h, Quimper

Public **professionnels de santé de toutes professions**

Format **présentiel (2h)**