



Prendre soin de soi pour mieux soigner, accompagner

PERSONNES CONCERNÉES

Formation destinée au personnel de santé, aux encadrantes et encadrants d'unité ou accompagnantes et accompagnants pouvant être amenés à vivre des situations difficiles et désirant apporter un accompagnement optimal tout en favorisant la qualité de vie au travail.

PRÉ-REQUIS

La participation à cette formation ne nécessite pas de pré-requis spécifiques au regard du public auquel elle s'adresse.

COMPÉTENCES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- > Développer une écoute de soi pour mieux être à l'écoute de l'autre dans la relation professionnelle (le patient, le client, l'employeur, la personne âgée et/ou handicapée, etc).
- > Identifier les signaux d'alerte et les indices d'insatisfactions liés à une situation donnée.
- > Mettre en place des moyens de prévention adaptés aux situations.
- > Identifier ses propres besoins psychiques et physiques pour mieux répondre à ceux des personnes accompagnées.
- > Faire face aux difficultés relationnelles au travail (conflits, agressivité, deuils, séparations).
- > Adopter des stratégies de protection personnelle.
- > Trouver des solutions individuelles favorisant le bien-être personnel en contexte professionnel.

PROGRAMME

Jour 1 : Comment peut-on être attentif aux besoins de l'autre et y répondre de manière efficace si l'on n'est pas attentif aux siens ?

- > La notion de « bonne distance » professionnelle (être proche sans être vulnérable, être distinct du patient sans être distant, être chaleureux sans être dans l'affectivité).
- > Identifier ses besoins et savoir y répondre pour mieux comprendre les besoins des autres.
- > Relativiser, prendre du recul, savoir lâcher-prise et savoir positiver.
- > L'équilibre entre implication et préservation de soi.
- > La notion « d'empathie » et le travail sur les émotions positives.

Jour 2 : Prévention, maîtrise de la posture et mises en situation

- > Identifier les signaux d'alerte et les indices d'insatisfaction liés à une situation donnée.
- > Faire le bilan de son état mental et physique après une situation difficile.
- > Avoir la capacité de mettre en place des moyens de prévention adaptés aux situations.
- > Conseils posturaux et exercices pratiques d'assouplissement en douceur.
- > Comment soulager nos douleurs du quotidien.
- > La maîtrise de la respiration.
- > Mises en situation.

Jour 3 : Développer l'estime et la confiance en soi en situation professionnelle

- > Être à l'écoute de soi – se préserver – savoir dire non. La capacité à déléguer – répartir ses temps.
- > Equilibrer vie privée/vie professionnelle.
- > Pistes d'amélioration pour optimiser sa relation à l'autre avec bienveillance pour soi.
- > Mettre en place son projet.

MÉTHODES ET RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

- > Apports théoriques et pratiques.
- > Analyses de situations à partir de cas concrets.
- > Echanges d'expériences.
- > Travaux de groupes et de sous groupes.
- > Intervention d'un praticien de Kiyindo Shiatsu® : Pierre Clavreux.
- > Exercices de respiration et relaxation visant à maintenir ses ressources.
- > Mises en place d'objectifs individuels.
- > Des supports seront mis à disposition des participants.

RESPONSABLE SCIENTIFIQUE

Mme Pia IMBS, Maître de Conférences, Ecole de Management, Université de Strasbourg

ANIMATION

Mme Laura URBAN, Formatrice spécialisée pour les professionnels de santé et médico-social pour un mieux-être au travail.

M. Pierre CLAVREUX, Praticien de Kiyindo Shiatsu.

INTER ÉTABLISSEMENTS

Durée : 3 jours

En 2025

Stage 1 - Réf. : SRI25-0622B
du 01 décembre 2025
au 03 décembre 2025

En 2026

Stage 1 - Réf. : SRI26-0622A
du 23 mars 2026
au 25 mars 2026

Tarif

1200 €

Repas pris en charge par les
organismes

Lieu

Université de Strasbourg -
Service Formation Continue
21 Rue du Maréchal
Lefebvre
67100 Strasbourg

**CE STAGE PEUT ÊTRE
RÉALISÉ EN INTRA : NOUS
CONSULTER.**

Renseignements et inscriptions

Sylvia RUBINI

Tél : 03 68 85 49 22

Sauf le mercredi

s.rubini@unistra.fr

Nature et sanction de la formation

Cette formation constitue
une action d'adaptation et
de développement des
compétences.
Elle donne lieu à la délivrance
d'une attestation de
participation.
Une évaluation en fin de
formation permet de
mesurer la satisfaction des
stagiaires ainsi que l'atteinte
des objectifs de formation
(connaissances,
compétences, adhésion,
confiance) selon les niveaux
1 et 2 du modèle
d'évaluation de l'efficacité
des formations Kirkpatrick.