

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 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 [Institutionnel](#)

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>

