



LAURIANE
formations



SPÉCIALISTE DU BIEN-ÊTRE EN INSTITUTIONS



Prévention de l'épuisement professionnel

Communication et travail en équipe

Bien-être des professionnels et des personnes accueillies

FORMATIONS INTRA ÉTABLISSEMENTS 2019-2020

SOMMAIRE

Présentation Lauriane Formations

3

Formations toutes institutions

4

- *Préserver son équilibre et son dynamisme au travail* 4
- *Mieux gérer son stress et prévenir l'épuisement professionnel* 6
- *Bien communiquer pour mieux coopérer* 7
- *Gérer son sommeil et les changements de rythmes* 8
- *Générer la coopération* 9

Formations secteur personnes âgées

10

- *Bien-être de la personne âgée* 10
- *Apaiser par le toucher-détente* 11

Formations petite enfance

12

- *Stress de l'adulte, stress de l'enfant* 12
- *Le bien-être dans les structures petite enfance* 13

Equipe de formateurs

14

Témoignages

15



RAISON D'ÊTRE & OBJECTIFS

LAURIANE Formations est un organisme de formation spécialisé et exclusivement orienté sur les questions du bien-être au travail et de la coopération.

Notre objectif est de permettre aux institutions, aux organisations et aux entreprises de fonctionner de façon pérenne en améliorant les relations interpersonnelles par la culture du bien-être et de la coopération.



UNE EXPERTISE

Les formateurs de Lauriane Formations sont spécialistes non seulement des thèmes présentés mais également, de par leur expérience professionnelle, des publics auxquels les formations s'adressent.

Nous sommes
référéncés sur



Datadock



OFFRE DE FORMATIONS

Notre offre est centrée sur des modules de formation destinés à la réduction du stress, à la prévention de l'épuisement professionnel et au développement de la coopération.

En complément, nous proposons également des modules spécifiques à certains secteurs (établissements d'accueil de personnes, EHPAD, petite enfance).



UNE DIFFÉRENCE

Nous garantissons, par un partenariat exclusif, la dimension scientifique et éthique des interventions.

Nous diffusons les outils de la Science du Bien-être aux professionnels, en tenant compte des dimensions individuelles et collectives du Bien-être.



{ PRÉSERVER SON ÉQUILIBRE ET SON DYNAMISME AU TRAVAIL }

Equipes pluri-professionnelles des établissements d'accueil de personnes et des établissements de soins : IDE, AS, ASH, AMP, Educateurs, Moniteurs etc...

Pour exercer la fonction d'accompagnant ou de soignant de façon efficace, durable et sereine, il est nécessaire de savoir maintenir certains équilibres fondamentaux : action-repos, tension-détente, écoute-affirmation de soi. Cette formation constitue un moyen efficace de prévention des risques de stress excessif, de relations conflictuelles et d'épuisement professionnel.

OBJECTIFS

- Savoir **gérer son stress et ses émotions** face aux changements et aux exigences du quotidien
- Acquérir des bases de **communication constructive** pour parvenir à rester ouvert et à s'adapter à toutes les situations
- S'affirmer de façon positive et pratiquer l'écoute active pour **mieux coopérer**

Ce qu'en disent nos participants

« Merci encore pour ces 3 jours où l'on «se pose» pour réfléchir à notre stress et à notre façon de communiquer. Cette formation m'a vraiment permis de m'adresser aux autres de manière différente, plus efficace et plus authentique ! Je me sens plus à l'aise dans la communication et du coup mieux dans mon travail. »

Emmanuelle C. I.D.E





CONTENU

JOUR 1

Gestion du stress et prévention de l'épuisement

1. Le stress : un syndrome d'adaptation qu'il faut apprendre à canaliser
2. Pratique de la cohérence cardiaque pour gérer son stress et ses émotions
3. Aspects psychologiques : savoir entretenir son bien-être et sa satisfaction au travail

JOUR 2

Mieux communiquer

1. Étude des bases d'une communication constructive
2. Savoir trouver l'équilibre entre écoute empathique et affirmation de soi
3. Gestion des situations difficiles et des conflits

Intersession de 4 à 6 semaines

JOUR 3

Progresser collectivement dans le travail en équipe

1. Apports théoriques sur les stades de développement des équipes
2. Exercices pratiques de coopération
3. Analyses de situations et études de cas
4. Bilan de la formation et établissement d'axes de progrès individuels

INFORMATIONS



8 à 12 participants

Formateurs
Franck Monier
Laurence Gilson



3 jours

1 session de 2 jours,
intersession de 4 à 6 semaines,
1 session de 1 jour



Coût : 1150 €

par journée
de formation

{ MIEUX GÉRER SON STRESS ET PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL }

Equipes pluri-professionnelles des établissements d'accueil de personnes et des établissements de soins : IDE, AS, ASH, AMP, Educateurs, Moniteurs etc...

Le stress est un paramètre incontournable de la vie moderne. Il est donc devenu important d'apprendre à en prévenir les excès. En effet, le stress chronique s'accompagne de problèmes de santé, relationnels et psychologiques qui peuvent mener jusqu'au burn-out.

OBJECTIFS

- ➔ **Comprendre** le phénomène «stress» et ses conséquences, savoir évaluer son propre stress
- ➔ Savoir gérer son stress et **contrôler ses émotions** par la pratique de la cohérence cardiaque
- ➔ Savoir faire face aux situations relationnelles difficiles et **communiquer sur des bases constructives**



CONTENU

Aspects corporels et psychologiques du stress

1. Connaître les mécanismes du stress et de l'épuisement professionnel
2. Identifier les causes et les conséquences du stress
3. Gérer ses émotions par la pratique de la cohérence cardiaque
4. Connaître les concepts fondamentaux de la Science du Bien-être

JOUR
1

Aspects relationnels du stress

1. Savoir communiquer sur des bases constructives
2. Écouter au-delà des mots pour une juste compréhension des situations
3. Savoir prévenir les conflits et communiquer en situations difficiles
4. Développer son intelligence sociale et émotionnelle

JOUR
2



8 à 12 participants

Formateurs : Cécile Verjat
Marc Guillaume



2 jours

avec intersession
de 4 à 6 semaines



Coût : 1150 €

par journée
de formation

{ BIEN COMMUNIQUER POUR MIEUX COOPÉRER }

Equipes pluri-professionnelles des établissements d'accueil de personnes et des établissements de soins : IDE, AS, ASH, AMP, Educateurs, Moniteurs etc...

Travailler en équipe de façon performante nécessite une communication adaptée ainsi que des outils permettant de prendre du recul individuellement et collectivement.

OBJECTIFS

- Savoir **communiquer sur des bases constructives**
- Développer ses capacités d'**écoute** et d'
- Connaître les stades de développement des équipes et les principes de **coopération** pour avancer collectivement vers l'équipe performante

Mieux communiquer

1. Étude des bases de communication constructive
2. Savoir trouver l'équilibre entre écoute empathique et affirmation de soi
3. Savoir se faire respecter en toutes situations sans s'imposer
4. Définition et importance de l'intelligence émotionnelle

Progresser collectivement dans le travail en équipe

1. Exercice d'affirmation de soi et d'écoute empathique
2. Exercice de coopération en équipe
3. Étude des stades de développement des équipes
4. Connaître les interactions bien-être - satisfaction - coopération



**JOUR
1**

**JOUR
2**



8 à 12 participants
Formatrice
Laurence Gilson



2 jours
avec intersession
de 4 à 6 semaines



Coût : 1150 €
par journée
de formation

{ GÉRER SON SOMMEIL ET LES CHANGEMENTS DE RYTHMES } }

Professionnels de la nuit : Surveillants de nuits, A.S, I.D.E, Educateurs etc...

Travailler de nuit de façon durable nécessite une bonne gestion non seulement de son sommeil mais aussi de l'alternance des rythmes entre nuits de travail et jours de repos. En plus d'une connaissance des bases scientifiques du sommeil, cette formation propose un ensemble de recommandations et d'outils pratiques, en vue de faciliter l'adaptation au rythme de nuit. L'enjeu essentiel est le maintien, à long terme, de la santé et du dynamisme du personnel.

OBJECTIFS

- ➔ Connaître les **bases scientifiques** du sommeil et des rythmes biologiques
- ➔ **Savoir évaluer** la qualité et la quantité de son sommeil
- ➔ Connaître les **recommandations et méthodes** de gestion du sommeil
- ➔ Maîtriser les **outils** de gestion du sommeil et de changements de rythmes

Comprendre le sommeil

1. Les bases du sommeil : rythmes circadiens et troubles du sommeil
2. La dette de sommeil : connaître le phénomène et savoir l'évaluer (agenda du sommeil)
3. Signes indicateurs et conséquences du manque de sommeil
4. Trois outils importants : pause parking, sommeil flash et relaxation

Appliquer l'hygiène du sommeil

1. Règles de base pour un bon sommeil
2. Hygiène de vie et hygiène du sommeil pour les travailleurs de nuit
3. Tests d'évaluation et de connaissance de son sommeil
4. Recommandations et outils pour les nuits travaillées et les journées de récupération



CONTENU

JOUR
1

JOUR
2



6 à 12 participants
Formateur
Philippe Guglielmi



2 jours
avec intersession
de 4 à 6 semaines



Coût : 1150 €
par journée
de formation

{ GÉNÉRER LA COOPÉRATION }

Chefs de services, Coordinateurs, Responsables d'équipe, Directeurs d'établissement.

Diriger une équipe de professionnels implique de savoir ajuster son positionnement et de communiquer en tenant compte des maturités individuelles et collectives.

OBJECTIFS

- ➔ Comprendre les stades de développement des équipes et l'importance du **rôle de responsable** en fonction de ceux-ci
- ➔ Développer sa capacité à percevoir les **enjeux des situations** difficiles
- ➔ Savoir réorienter les personnes vers davantage de **coopération**
- ➔ Mieux comprendre les **interactions** coopération-satisfaction-bien-être

Les bases de la communication en institution

1. Connaître les trois stades de développement des équipes
2. Identifier les facteurs qui permettent d'initier et d'accompagner une dynamique d'équipe
3. Comprendre l'évolution du rôle de responsable et son importance dans l'équipe performante
4. Savoir communiquer en tant que responsable

Progresser dans son rôle de responsable

1. Approfondir ses capacités d'écoute pour saisir les enjeux réels et les non-dits
2. Savoir donner du sens, réorienter vers l'action et favoriser l'intelligence collective
3. Apprendre à exercer une autorité juste et à éviter autoritarisme et/ou laxisme
4. Développer son intelligence sociale et émotionnelle



**JOUR
1**

**JOUR
2**



8 à 12 participants

Formateurs : Franck Monier
Charles-Henri Maylié



2 jours

avec intersession
de 4 à 6 semaines



Coût : 1250 €
par journée
de formation

{ FAVORISER ET ACCOMPAGNER LE BIEN-ÊTRE } DES PERSONNES ÂGÉES AU QUOTIDIEN

Personnel soignant et accompagnant : IDE, AS, ASH, AMP, Personnel de nuit, Psychologues etc...

OBJECTIFS

- ➔ Favoriser le bien-être des personnes âgées en développant ses capacités d'accompagnant
- ➔ Passer des recommandations de bonnes pratiques à une mise en œuvre choisie
- ➔ Développer les outils favorisant une communication interactive entre le public accompagné et les équipes accompagnantes

Le bien-vieillir en établissement

1. État des lieux des outils développés au sein de l'établissement
2. Notions physiologiques, psychologiques et intégratives du bien-vieillir
3. Le « maintien des acquis » de la personne âgée : mythe ou réalité
4. Étude de cas et analyses de situations intégrant une méthodologie promouvant le bien-être de la personne et de son accompagnant professionnel

L'accompagnement au quotidien

1. L'accompagnement de la démence à un stade avancé
2. Handicap, vie en institution et grand âge : les réalités de la vie quand il y a cumul de plusieurs incapacités
3. Faciliter la vie en établissement par une attitude d'équipe choisie, bienveillante, centrée sur l'humain et un travail d'équipe au service du projet de vie
4. Études de cas et analyses de situations apportées par les stagiaires
5. Réflexion de groupe et élaboration de solutions collectives



CONTENU

**JOUR
1**

**JOUR
2**



8 à 12 participants

Formatrice : Laurence Gilson



2 jours

avec intersession
de 4 à 6 semaines



Coût : 1150 €
par journée
de formation

{ LE TOUCHER RELATIONNEL DANS L'ACCOMPAGNEMENT ET LE SOIN }

Personnel soignant et accompagnant : IDE, AS, ASH, AMP, Personnel de nuit, Psychologues etc...

Le toucher relationnel est un ensemble de techniques qui permet d'apporter un mieux-être au résident, au patient. Il permet également de renforcer la qualité relationnelle entre le professionnel et la personne fragilisée par son état de santé, ses douleurs et son anxiété.

OBJECTIFS

- ➔ Contribuer au développement d'une prise en charge globale, individualisée et bien-traitante
- ➔ Développer les compétences nécessaires pour intégrer les dimensions du toucher relationnel comme outil d'accompagnement et de soin pour détendre, apaiser et soulager
- ➔ Savoir adapter les techniques aux besoins et attentes de la personne âgée
- ➔ Cerner les intérêts et limites de ces techniques dans sa pratique professionnelle

Apports théoriques

1. Connaître les éléments clés des sens et en particulier ceux de la peau et du toucher
2. Comprendre l'importance du toucher et le champ d'application du toucher-détente
3. Percevoir les phénomènes émotionnels, affectifs et psychosomatiques
4. Appréhender les grands principes et les limites de la réflexologie

Mise en pratique

1. Pratique et acquisition des protocoles de réflexologie palmaire et plantaire
2. Être apte à dispenser un modelage favorisant la détente
3. Savoir évaluer, réajuster et personnaliser sa pratique professionnelle


CONTENU

**JOURS
1 & 2**



8 à 12 participants
Formatrice
Valérie Guyot



2 jours
avec intersession
de 4 à 6 semaines



Coût : 1150 €
par journée
de formation

{ STRESS DE L'ADULTE, STRESS DE L'ENFANT }

Pour les professionnelles des structures d'accueil de la petite enfance.

OBJECTIFS

- ➔ Comprendre le stress et savoir en repérer les conséquences
- ➔ Gérer son stress aux niveaux corporel et émotionnel
- ➔ Comprendre les différences et les interactions entre le stress du professionnel et le stress de l'enfant
- ➔ Passer de la « gestion du stress » à « développer les aptitudes au bien-être »

JOUR 1

Généralités sur le stress

1. Comprendre les mécanismes du stress et de l'épuisement professionnel
2. Identifier les causes et les conséquences du stress
3. Gérer ses émotions par la pratique de la cohérence cardiaque

CONTENU

JOUR 2

Le stress dans les structures petite enfance

1. Stress de l'adulte et stress de l'enfant
2. Importance et rôle de l'adulte dans la gestion des émotions
3. Concepts principaux du bien-être et de la pédagogie positive



2 jours

avec intersession
de 4 à 6 semaines



8 à 12 participants

Formateurs

Cécile Verjat / Franck Monier



Coût : 920 €

par journée
de formation

{ OBSERVER POUR MIEUX ACCOMPAGNER }

L'observation pédagogique permet d'appréhender les situations rencontrées avec davantage d'objectivité et de recul, elle favorise l'accompagnement de chaque enfant dans le respect de son individualité et de ses besoins.

Objectifs

- ➔ Découvrir les richesses de l'observation et ses enjeux
- ➔ Apprendre les techniques de base d'un processus d'observation
- ➔ Développer ses propres compétences à sa mise en pratique

{ CRÉER POUR SE CRÉER }

L'enfant se construit par l'expérimentation, l'exploration, la mise en œuvre de tout son être dans l'action. Les espaces de créativité sont de magnifiques opportunités pour lui de rencontrer et d'explorer son potentiel.

Objectifs

- ➔ Comprendre le processus créatif de l'enfant
- ➔ Découvrir le rôle de l'adulte favorisant l'expression créatrice de l'enfant
- ➔ Découvrir et expérimenter des activités sur ce thème

{ LA QUALITÉ DE PRÉSENCE AU SERVICE DE LA QUALITÉ DE L'ACCUEIL }

La qualité de présence est un outil professionnel permettant d'ajuster à chaque instant sa posture, son attitude, ses actes. Elle est autant un bienfait pour l'enfant qu'une ressource pour l'adulte, puisque qu'elle demande de se respecter, de se « rencontrer ».

Objectifs

- ➔ Appréhender la notion de qualité de présence
- ➔ Expérimenter les techniques, moyens et outils pour se l'approprier
- ➔ Découvrir pourquoi « ne rien faire » est un puissant outil éducatif !



1 journée



8 à 12 participants

Formatrice : Laurence Vassalli



Coût : 920 €



{ CE QU'EN DISENT NOS PARTICIPANTS }

« Cette formation de 3 jours, dispensée à tous les cadres (dirigeants, administratifs ou de santé), les infirmières référentes et les responsables des services techniques des 4 résidences de l'Association a été suivie avec intérêt par tous. L'objectif était d'avoir des outils communs pour accompagner les équipes avec des méthodes et valeurs communes ainsi que de favoriser la coopération entre tous les responsables. J'ai trouvé cette formation très bien menée, le développement des thèmes, que ce soit sur la communication positive, la dynamique de coopération, l'autorité juste, la conduite de réunion et bien d'autres... très intéressant et accessible à tous, utilisant comme support des cas concrets adaptés à notre domaine d'activité. Enfin, la mise à disposition de supports pour pouvoir revenir sur la formation à tout moment est très appréciable. Les formations destinées aux équipes sont également très appréciées et complètent celles suivies par les cadres. »

Gisèle MASTAN - Directrice générale
adjointe des établissements La Chêneraie

« Un grand merci pour ce temps de formation très riche tant dans les apports théoriques qui ouvrent des fenêtres de compréhension des situations, que dans la qualité des échanges que vous impulsez. Cette formation a permis à l'équipe de retrouver dynamisme et à nouveau l'envie de partager. Les professionnels parlent de cette formation avec enthousiasme et reconnaissance. En tant que directrice, je ne manquerai pas de vous recommander pour accompagner les équipes des structures petite enfance. »

Régine IM
Directrice de pôle petite enfance

« Stage très positif : écoute, travaux pratiques, mise en situation. Les bénéfices sont directs car nous avons la possibilité de mettre en place tout de suite des outils, qui sont également faciles à transmettre. La conduite de réunion correspondait à un de nos besoins, et cette formation nous a offert un cadre et des outils intéressants et concrets. »

Vincent D. - Coordinateur

en retirer : je ressors de ces deux derniers jours pleine de confiance, enrichie et mieux armée pour continuer sur la voie d'une meilleure communication, autant sur le lieu de travail que dans la vie de tous les jours. J'avais déjà effectué une formation sur la communication non violente, et je trouve que celle-ci la complète bien et approfondit les notions abordées. Elle nous ouvre les yeux sur les erreurs que nous pouvons commettre et propose des solutions faciles à utiliser... La vie serait d'ailleurs tellement plus agréable si tout le monde en maîtrisait les principes ! J'ai apprécié la bienveillance omniprésente et rassurante du formateur, tout autant que l'authenticité de nos échanges ; le petit plus étant l'humour et la bonne humeur. C'est personnalisé et pertinent. Bref, un vrai bon moment de formation ! Et cette parenthèse a été plus que régénérante ! »

Nadine M. Educatrice spécialisée



SPÉCIALISTE DU BIEN-ÊTRE EN INSTITUTIONS



ANTENNE PACA

✉ 495 chemin de la Gabelle C.M.B - 06220 Golfe-Juan

☎ **Franck Monier** 06 47 81 34 28

💻 infos@lauriane-formations.com