



✨ **Formation Accompagnement & coaching des professionnels dans le médico-social : Une formation pour soutenir et renforcer les professionnels**

Dans le médico-social, les professionnels sont confrontés à des situations complexes et à des risques psychosociaux :

- gérer le stress et prévenir le burn-out,
- développer une posture professionnelle adaptée,
- améliorer la qualité des interactions avec les usagers et les équipes,
- renforcer la motivation et la confiance en soi.

Cette formation vous permet de **développer vos compétences personnelles et professionnelles**, tout en favorisant le bien-être et la performance des équipes.

Objectif général

Accompagner les professionnels dans le développement de leur posture, la gestion du stress et la prévention du burn-out.

Objectifs opérationnels

- Développer une posture professionnelle adaptée.
- Prévenir les risques psychosociaux et favoriser le bien-être au travail.

Objectifs pédagogiques

- Identifier ses ressources personnelles et points forts.
- Pratiquer des techniques de gestion du stress et de relaxation.
- Développer son assertivité et sa communication positive.
- Intégrer une démarche proactive de prévention des risques psychosociaux.

Public concerné

Professionnels du médico-social, cadres, travailleurs sociaux.

Pré-requis : aucun.

Une approche pratique et différenciante

- **Exercices pratiques et ateliers de co-développement**, pour expérimenter les outils sur des situations réelles.
- **Techniques de relaxation et gestion du stress**, immédiatement applicables dans le quotidien professionnel.
- **Flexibilité et adaptation** : la formation est modulable selon le profil des participants et le contexte de l'établissement.
- **Formation sur-mesure**, centrée sur les besoins spécifiques de vos équipes.

Méthodes et supports

- Exercices pratiques et ateliers interactifs.
- Apports méthodologiques et techniques de relaxation.

Supports : carnet de bord, fiches pratiques, bibliographie spécialisée.

Évaluation

- Auto-diagnostic des compétences et du niveau de stress.
- Mises en pratique évaluées par le formateur.
- Évaluation qualitative et questionnaire de satisfaction.