L' APPORT DES NEUROSCIENCES DANS LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

OBJECTIFS

Comprendre les bases des neurosciences utiles dans la relation d'aide
Identifier les mécanismes cérébraux liés aux émotions, à l'empathie et au stress
Adopter une posture professionnelle équilibrée et sécurisante
Poser des limites relationnelles tout en maintenant la qualité du lien
Prévenir l'épuisement émotionnel et la surcharge mentale

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Professionnels dans le domaine du médico-social . Pas de pré requis Formation accessibles aux personnes en situation de handicap

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Supports de cours, vidéoprojection. Etude de cas concret. Apports théoriques
Travail de réflexion en groupe

PROGRAMME

1. Introduction aux neurosciences appliquées à la relation d'aide

Brève présentation du fonctionnement du cerveau et de son impact sur les comportements, les émotions et la communication.

2. Comprendre le cerveau émotionnel et les réactions automatiques

Découverte des mécanismes du stress, des réflexes de survie et de la manière dont ils influencent les interactions avec les personnes accompagnées.

3. Les mécanismes de l'empathie : ressentir sans se laisser submerger

Distinction entre empathie émotionnelle, cognitive et contagion émotionnelle afin de préserver son équilibre professionnel.

4. La juste distance : équilibre entre proximité et protection

Apprendre à se positionner correctement pour accompagner sans confusion des rôles ou surcharge émotionnelle.

5. Posture professionnelle et communication apaisante

Outils de communication verbale et non verbale issus des neurosciences pour sécuriser, rassurer et maintenir un lien de qualité.

6. Poser des limites : cadre, règles et sécurité relationnelle

Comprendre comment le cerveau perçoit les limites et comment instaurer un cadre clair, respectueux et protecteur.

7. Gestion du stress et prévention de l'épuisement émotionnel

Techniques simples pour réguler ses émotions, éviter l'usure professionnelle et renforcer ses ressources internes.

SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Document d'évaluation de satisfaction, test des acquis, attestation de présence, attestation de formation individualisée

DURÉE ET TARIF

1 jour soit 7h. Intra 1300€ net de taxe