



L'Équipage Salarial

PROGRAMME DE FORMATION

La Trousse de Maintien Opérationnel

(Les gestes de premier secours pour le maintien de la performance)

Public : Thérapeutes, praticiens bien être, toute personne travaillant sur la relation d'aide à l'autre (kinésithérapeutes, sophrologues, psychothérapeutes, kinésiologues, animateurs, puéricultrices,), ou dans le cadre de l'entreprise (RH, dirigeants, managers, psychologues du travail etc ...).

Pré-requis : Aucun – Participation active et implication des stagiaires vivement recommandées pour la bonne compréhension des enjeux et l'acquisition des protocoles

Lieu : 2, rue Branly – 81200 Mazamet

Modalités d'enseignement : Formation en présentiel

Durée et dates de la formation : 6 jours/39 heures - 9h30/13h00 et 14h00/17h30

Dates :

- 01, 02/10/2022
- 15, 16/10/2022
- 26, 27/11/2022

Modalités d'accès :

- Individuel : Renseignements et inscription auprès de Aurélie Amand : aurelieamand.sophro@gmail.com ou par téléphone : 06.50.75.78.04
Questionnaire et entretien téléphonique avant toute inscription
- Avec une demande en charge : renseignements et dossier auprès de L'Équipage Salarial : caroline.lequipage-salarial@orange.fr ou par téléphone 05.46.75.36.51

Tarifs et modalités de paiement :

- Auto-financement : 660 €
- Prise en charge (OPCO, FAF, Pôle Emploi – voir conditions) : 900 €
- Frais de dossier (dans le cadre d'une prise en charge uniquement) : 50€
- Règlement par chèque ou virement

La formatrice :

Aurélie AMAND

- Thérapeute, sophrologue, formée à l'Institut de Sophrologie du Sud Ouest, à Toulouse
- Spécialisée dans la gestion des troubles anxieux (stress, anxiété chronique, gestion des émotions, charge mentale), l'accompagnement des enfants, les problématiques de vigilance et de troubles du sommeil, la préparation mentale professionnelle
- Consultante et animatrice en entreprises, crèches, MJC, écoles

Prog. Trousse Maintien Op. 2022 - 1/5



L'Équipage Salarial

Objectifs pédagogiques :

Cette formation permettra aux stagiaires d'acquérir des clés pour décrypter les situations critiques, et des protocoles en réponses, afin de pouvoir gérer tout type d'émotion ou de blocage :

- Déceler et décrypter les différentes manifestations d'émotions, positives et négatives,
- Se positionner face aux émotions négatives / limitantes
- Acquérir des protocoles de gestion des émotions en fonction des problématiques rencontrées
- Adopter et ajuster une posture professionnelle d'écoute attentive dans la relation thérapeutique
- Co-construire un accompagnement personnalisé pour :
 - Renforcer son immunité face aux aléas psychologiques de la vie (changement, conflit ...)
 - Acquérir les outils pour accueillir et gérer les émotions, pour soi ou face à soi
 - Maintenir et/ou développer sa performance professionnelle
- Acquérir les outils et protocoles pour accompagner une personne, un groupe (classe, équipe) dans la gestion des émotions et des comportements anxiogènes, pour recentrer, re-mobiliser une équipe, retrouver une énergie de travail positive et constructive
- Maîtriser les techniques de gestion du stress

Modalités techniques et pédagogiques :

- Formation expérientielle : 50 % théorie et 50 % mise en situation
- Supports de cours de cours, vidéos,
- Etude de cas pratiques – Jeux de rôles

Modalités d'évaluation et de suivi du stagiaire :

- Mise en situations
- Quiz
- Feuilles de présence à signer par le stagiaire et les formateurs
- Certificat de fin de formation



NON À LA
DISCRIMINATION

Toutes nos formations sont
ouvertes aux personnes en
situation de handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap (selon la nature du handicap), avec aménagements et adaptation au cas par cas

Prog. Trousse Maintien Op. 2022 - 2/5



L'Équipage Salarial

PROGRAMME DE LA FORMATION

Déroulé pédagogique

Jour 1 : L'accueil d'une émotion, d'une crise d'angoisse

Objectif : Comprendre les mécanismes en place dans une émotion forte, une crise d'angoisse, et acquérir les clés pour accompagner une personne (adulte, enfant)

- L'émotion:

- Pourquoi apparaît-elle ?
- Comment se manifeste elle ?
- Quel est le sens caché ?
- Différencier les ressentis physiques, émotionnels, les besoins, et le contexte extérieur
- Les protocoles :
 - L'accueil
 - L'identification
 - L'auto-compassion
 - L'accompagnement)
 - Mises en situation et jeux de rôles

- La crise d'angoisse:

- Pourquoi apparaît-elle ?
- Comment se manifeste elle ?
- Les fausses croyances
- Les protocoles :
 - La manœuvre vagale – Entraînement
 - Technique de sophrologie pour renforcer le sentiment de sécurité - Entraînement
 - Mises en pratique de jeux de rôle en tant qu'accompagnant

Jour 2 : La concentration, l'attention

Objectif : Comprendre les mécanismes en place dans les processus de concentration et d'attention – Acquérir les techniques pour recentrer l'attention d'une personne / d'un groupe, et développer la capacité de concentration

- Identifier et comprendre les mécanismes de l'attention, et de la concentration
- Le tunnel de la concentration
- La charge mentale
- Les fausses idées
- L'importance du moment présent
- Les protocoles :
 - Rituel de concentration – Entraînement
 - Techniques de remise à niveau de l'attention - Jeux de rôles et pratiques
 - La technique POMODORO applicable au monde professionnel et scolaire



L'Équipage Salarial

Jour 3 : La gestion du stress

Objectif : Comprendre les mécanismes du stress – Accompagner et guider une personne dans la gestion du stress – Savoir repérer, prévenir, et ajuster un niveau de stress au sein d'un groupe

- Définition du stress – Comment l'identifier – Mesurer le niveau de stress
- Quel impact sur les performances professionnelles ?
- Identifier les différents facteurs de stress
- Les niveaux de vigilance
- Acquérir les techniques pour instaurer des sas de récupération dans une équipe, un groupe, une classe
- Les protocoles :
 - Technique de relaxation dynamique : Jacobson - Entraînement
 - Cohérence cardiaque – Entraînement
 - Training autogène de Shultz

Jour 4 : Les pensées intrusives, les ruminations – La défusion mentale

Objectif : Identifier les pensées non aidantes - Acquérir la technique cognitive de défusion mentale pour accompagner un personne / un groupe

- Définition d'une pensée
- La technique de défusion mentale : définition, intérêt, application
- Identifier les « pensées hameçon »
- La métaphore des bûches
- La métaphore des essuie glace
- Carte mentale des techniques de distanciation
- Mises en pratique et jeux de rôles - Entraînement

Jour 5 : Les positions fermées, les conflits – La flexibilité psychologique

Objectif : Identifier et acquérir les mécanismes pour amener un changement de perspective, et remobiliser les ressources au sein d'un groupe / d'une personne

- La flexibilité psychologique : définition
- La métaphore de la pièce de théâtre
- Identifier les besoins
- Désamorcer une situation non confortable
- Les protocoles :
 - Le jeu du miroir
 - Un autre angle
- Cas pratiques, entraînement



L'Équipage Salarial

Jour 6 : Mises en situation de cas pratiques - Entraînement

Objectif : Développer ses acquis, et savoir s'adapter aux différentes situations

- Différentes situations de crise seront étudiées, analysées, en fonction du profil des participants : conflit au sein d'une équipe, stress à un entretien professionnel, crise d'angoisse, stress physique, mental, comportemental, la surcharge de travail ...
- Mises en situation et jeux de rôles
- Evaluation sur la pratique des protocoles utilisés
- QCM sur les connaissances théoriques des stagiaires
- Questions / réponses