

## Posture professionnelle

### Trouver sa posture juste

Màj 01-2023

*Travailler comme professionnel dans l'accompagnement de l'humain demande une attention particulière à sa posture, quel que soit son métier, sa pratique.*

*Travailler en équipe demande de porter une attention particulière également à la posture et à la communication.*

*Cette formation se développe sur 6 journées, afin de permettre aux professionnels concernés de se repérer plus facilement dans les situations de travail complexes, voire difficiles, causées le plus souvent par des incompréhensions ou par des postures inadaptées.*

*À travers différents dispositifs de mises en situations, de jeux créatifs, de jeux sur la communication, une réflexion pourra émerger afin que chaque professionnel puisse trouver des clefs, des outils pour adapter et ajuster sa posture professionnelle en fonction des problématiques abordées.*

**Durée:** 42 heures (6 jours)

#### Profils des stagiaires

- Professionnels du secteur médico-social et de la relation d'aide, aide à domicile ...

#### Prérequis

- aucun

#### Accessibilité

Possibilité d'aménager la formation en fonction de votre situation de handicap et/ ou difficultés. Merci de nous consulter au préalable afin d'identifier les aptitudes et contraintes liées aux handicaps au regard des différentes composante de l'environnement de formation

### Objectifs pédagogiques

- Prendre confiance dans la relation à l'autre en prenant conscience de ses capacités relationnelles déjà présentes et de ses propres limites
- Encourager la valorisation et l'estime de soi en reconnaissant l'autre
- Prendre conscience de ses capacités d'expression et de communication
- Pouvoir prendre de la distance pour ajuster sa posture, et trouver sa juste place dans la relation à l'autre et la relation d'équipe.
- Gagner en qualité de vie au travail et en service rendu.

### Contenu de la formation

- Des thématiques seront développées pour que chaque professionnel puisse prendre conscience de sa propre posture, de ses capacités relationnelles présentes, afin d'enrichir ses compétences professionnelles :
  - Le langage verbal et le langage non verbal
  - Les émotions : accueillir les émotions pour pouvoir les comprendre et mieux les gérer
  - La gestion du stress en situation complexe
  - L'ajustement de la posture professionnelle : malléabilité et adaptabilité

# Court'Echelle

11 rue du Béarn  
65700 SOMBRUN

Email: [courtechelle@gmail.com](mailto:courtechelle@gmail.com)

Tel: 0562960697 - 0630265389



- Outils :
  - Les poupées Russes – les 5 dimensions de l'être
  - Jeux d'ancrage corporels pour être à l'écoute des sensations
  - L'écoute active, l'écoute sans jugement
  - Outils de médiation artistique et de relaxation
  - Mises en situations et théâtre forum
- Première session de 3 jours :
  - Pour jouer les situations professionnelles problématiques proposées par les participants afin d'observer, de comprendre, et d'échanger sur les dynamiques relationnelles en jeux.
  - Temps d'échanges collectifs pour travailler de manière coopérative sur les évolutions possibles à mettre en place, concernant la posture professionnelle.
- Deuxième session de 3 jours :
  - Pour reprendre les problématiques abordées lors de la première session et évaluer les ajustements réalisés, les outils adoptés, et les compétences actualisées.
  - Une synthèse des évolutions observées sera réalisée avec le groupe.
- Au cours de ces deux sessions, des jeux, des consignes de relaxation, de conscience corporelle et émotionnelle seront proposés, ainsi que des consignes en médiation artistique pour stimuler les capacités d'expression de chacun autrement.

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique :

#### - FORMATRICE : Valérie Le Roux – art-thérapeute et formatrice –

Elle travaille en collaboration avec différentes institutions de soin et d'accompagnement ( EHPAD, IME, Hôpital de Jour, Hôpital psychiatrique ...). Par son expérience au sein de différents cadres de soin, en lien avec des équipes de professionnels, elle a pu développer et adapter une posture ajustée pour répondre aux besoins des patients et de l'institution grâce à des outils acquis au sein de différentes formations.

Elle propose des formations basées sur des consignes simples, qui invitent les participants à expérimenter par des jeux, des mises en situation, des temps de réflexions en collectif, afin d'enrichir leurs pratiques d'une manière intégrative et dynamique.

#### - Assistante administrative :

Nathalie Bégaule / [secretariat.courtechelle@gmail.com](mailto:secretariat.courtechelle@gmail.com) / 05.62.96.06.97 lundi-mercredi-vendredi

### Moyens pédagogiques et techniques

- Les mises en situations interactives et participatives offrent la possibilité à chaque participant de faire appel à son savoir-être avant tout, au sein d'un cadre de formation non-jugeant et bienveillant.
- Les temps de jeux et de pratiques corporelles et créatives permettent aux professionnels de découvrir des outils pour eux-mêmes en les expérimentant, et ainsi déterminer de manière plus précise les besoins du moment tant personnels que professionnels, en terme de détente, de gestion du stress, de communication...
- Les apports théoriques apportent une base de réflexion à chacun pour aller plus loin dans la capacité à élaborer autour d'une problématique et un vécu complexe, et à prendre de la distance par rapport à cela.

### Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation

- Moyens : questionnaires de satisfaction numériques

- Les questionnaires sont remplis en ligne, les résultats sont automatiquement compilés dans des statistiques, facilitant l'analyse qualité des différentes sessions et la transmission des évaluations qualité.

- Une adresse mail des stagiaires sera fournie à Court'Echelle à l'inscription, dans le seul but d'assurer le suivi de la formation.

- Evaluations pré-formation (auto-évaluation sur les objectifs visés, les attentes et besoins)

- Evaluations à chaud et à froid pour les stagiaires

- Evaluations commanditaire et financeurs

### Qualité

indicateurs de résultat : taux de satisfaction, retours évaluations stagiaires.