

Gestion des pensées et des émotions.

Année 2024

Fruit de la pensée, les émotions concourent parfois à une perception erronée du monde, du fait de l'existence de « pensées dysfonctionnelles ». Ces dernières font référence à des schémas de pensée ou des réflexions qui peuvent être irrationnels, déformés, exagérés ou inappropriés. Elles se trouvent parfois interconnectées avec des « pensées limitantes », des croyances ou idées négatives souvent issues de l'enfance, qui restreignent la façon de penser, d'agir ou de percevoir la réalité. Enracinées dans des expériences passées, des peurs, des doutes ou des perceptions négatives de soi-même, elles ont tendance à limiter le potentiel de chacun, à restreindre les actions.

La grille de Beck, proposée par le Dr Aaron T. Beck, psychiatre américain, constitue un outil fondamental à la compréhension du processus des Pensées Négatives Automatiques (PNA) et permet de faire évoluer ces pensées.

Il en est de même pour l'écriture sur les émotions, lorsqu'elle répond à une méthodologie précise.

L'action de formation proposée prétend amener les stagiaires inscrits, à découvrir ces outils à en détailler l'usage, les bénéfices et risques, pour pouvoir ensuite les mobiliser dans les pratiques quotidiennes, à la fois pour les usagers et soi-même.

➤ COMPÉTENCES

- ✓ Améliorer la santé mentale et émotionnelle, par l'utilisation de la grille de Beck
- ✓ Améliorer la santé mentale et émotionnelle, par l'écriture sur les émotions

➤ PRÉREQUIS

- ✓ Aucun

➤ PUBLIC

- ✓ Le groupe se compose de professionnels Infirmiers D.E, cadres de santé, psychologues, psychomotriciens
- ✓ Le groupe se compose de 10 (minimum) à 14 (maximum) personnes

➤ OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

L'action de formation permettra au stagiaire de :

- ✓ Comprendre ce que sont les émotions, les pensées dysfonctionnelles et limitantes
- ✓ Découvrir les outils, leurs usages, bénéfices, risques

➤ INTERVENANT

- ✓ M. LANNES, Infirmier, praticien en hypnose Ericksonienne et Programmation Neurolinguistique (PNL), certifié en Intégration par les Mouvements Oculaires (IMO)

➤ METHODES PEDAGOGIQUES

- ✓ La formation se déroule en présentiel sur un mode synchrone, ce qui a pour but de faciliter les échanges au sein du groupe d'apprenants et l'interactivité avec le formateur
- ✓ La méthode transmissive est utilisée à des fins de documentation
- ✓ Les méthodes pédagogiques mobilisées coïncident prioritairement et majoritairement avec les méthodes actives potentialisant la dimension professionnalisante : le formateur
 - invitera au partage d'expérience à partir de situations prévalentes ou emblématiques ;
 - initiera et entretiendra l'analyse de situations ou de pratiques professionnelles vécues ;
 - partagera des connaissances déclaratives, procédurales et expérientielles
- ✓ Du fait de la politique de développement durable, les supports pédagogiques mobilisés en séance par les intervenants sont rendus accessibles au téléchargement, tandis qu'il est possible de prendre des notes en séance, sur un bloc remis à chacun.

➤ PROGRAMME

CONTENUS	Durée	Moyens/Outils pédagogiques	Intervenantes
- Accueil - Organisation de la formation	0H15	Exposé des modalités matérielles, pédagogiques et organisationnelles	Mme DUPOUY
- Les émotions - Les pensées, - Les pensées dysfonctionnelles et limitantes - La loi de l'attraction.	1H45	- Mobilisation des représentations/ connaissances - Échanges / Partage d'expériences - Présentation diaporama de documentation - Analyse de situations	M. LANNES
- La grille de Beck - présentation - principes - indications - contre-indications - L'écriture sur les émotions - présentation - principes - indications - contre-indications	2H00	- Présentation de documentation - Échanges / Partage d'expériences - Exercices de mise en pratique	M. LANNES
- La grille de Beck - L'écriture sur les émotions	2H30	- Études de cas cliniques - Auto- et hétéro-évaluation - renforcement des connaissances ou réajustements	M. LANNES
Evaluation instantanée de la formation	0H30	- Saisie du questionnaire en ligne - Échanges	Mme DUPOUY

Il est à noter que l'intervenant est autorisé à faire évoluer le programme en fonction de la dynamique de groupe instaurée par les stagiaires, des connaissances énoncées ou des questionnements formulés.

EVALUATION

- ✓ En fin de session, chaque stagiaire
 - reçoit un certificat de réalisation
 - complète en ligne un questionnaire semi-ouvert et échanges avec le coordinateur pédagogique pour évaluer la qualité de l'action de formation et notamment son impact sur les pratiques professionnelles à venir.
- ✓ dans les jours qui suivent, les organismes payeurs et les intervenants peuvent prendre connaissance des éléments évaluatifs par courrier électronique.

➤ DATES, HORAIRES, LIEU

- ✓ La formation est programmée le **11 avril 2024**
- ✓ Elle débute à **9H00** et se termine à **17H30** (1H de pause déjeuner)
- ✓ Les stagiaires se rendront au **Centre de Formation des Personnels de Santé**.

➤ LOGISTIQUE

- ✓ Le parking du CFPS est accessible 24/24H et le stationnement gratuit.
- ✓ Pour déjeuner, il est possible de
 - se restaurer au self situé sur le site, pour un montant de 8.50€ facturé à l'établissement employeur
 - de porter son repas conditionné et de le consommer sur place dans le lieu de convivialité du CFPS (micro-ondes)
 - acheter dans un distributeur des produits transformés sucrés et salés (attention toutefois : élèves et étudiants sont nombreux sur site)
- ✓ Deux distributeurs proposent également dans le hall des boissons chaudes (cafés, chocolat, thés, potages ou autres plaisirs gourmands) réglables en monnaie ou carte bancaire.

➤ INSCRIPTIONS

- ✓ Les inscriptions sont attendues 1 mois avant le début de la formation.
- ✓ N'hésitez pas à nous contacter après cette date car le groupe ne sera peut-être pas complet

➤ TARIF pour la SESSION de formation (1 jour)

- ✓ La participation d'un stagiaire à l'action de formation sera facturée 135€ TTC
- ✓ Toute annulation d'inscription portée à la connaissance du CFPS le jour d'entrée en formation ou dans les 14 jours qui précèdent, induit le paiement d'une indemnité correspondant à 30% du montant dû en substitution de la facturation initiale.
- ✓ Toute formation débutée conduit au règlement de la totalité de la somme due, indépendamment du temps de présence de la personne inscrite
- ✓ Le remplacement d'un agent par un autre, autorisé jusqu'au dernier moment, n'entraîne aucune pénalité

- ✓ Si l'inexécution totale ou partielle de la prestation est imputable à l'organisme de formation ou résulte d'éléments extérieurs, aucune somme ne pourra être exigée.

➤ INDICATEURS QUALITE pour l'année 2023

- ✓ Nombre de stagiaires : -
- ✓ Satisfaction générale : *Non applicable*
- ✓ Projection relative au réinvestissement dans la pratique quotidienne : *Non applicable*
- ✓ Motivation à conseiller la formation aux collègues : *Non applicable*
- ✓ Evolution des compétences : *Non applicable*