



## Formation

# "La régulation émotionnelle dans le cadre professionnel"

## En situation d'urgence ou en différé, pour aider les autres (et soi-même)

*Les professionnels de la santé et les acteurs du secteur Social et Médico-social sont confrontés au quotidien aux émotions, les leurs bien sûr, mais également celles des personnes accueillies, de leurs familles, des collègues, etc... Il est donc important pour eux de pouvoir réguler leurs émotions et celles des personnes avec qui ils sont en contact*

*La Régulation Emotionnelle puise dans la lignée des approches d'harmonisation sensorielle. Sa mobilisation est simple précisément parce qu'elle laisse notre nature corporelle mobiliser ses compétences innées : dénouer et oublier corporellement les effets des traumatismes anciens.*

### Objectifs

**Donner aux participants les moyens d'aider leur entourage professionnel (résidents, collègues, ...) ainsi qu'eux-mêmes en cas de réactions émotionnelles indésirables:**

- ◆ Développer une plus grande maîtrise de ses propres comportements dans les situations émotionnellement chargées
- ◆ Accompagner les personnes « en situation », à l'instant où leur émotion se manifeste
- ◆ Accompagner également ces personnes « en différé », lorsque la personne n'est plus en situation de crise mais qu'elle souhaite, après coup, réguler définitivement sa difficulté émotionnelle
- ◆ Réguler ses propres émotions « en situation » et « en différé »

### Personnes concernées

Tout acteur du secteur Social et Médico-social : TS, agents administratifs et techniques, cadres, etc...

Prérequis : aucun

Formation accessible aux personnes en situation de handicap : nous consulter

**Modalités d'évaluation initiale** Tour de table en début de session (connaissances et besoins) & test de positionnement

### Méthodes pédagogiques

- Réflexion collective, échange d'expérience et confrontation de pratiques.
- Analyse et discussion de cas ou de documents illustratifs.
- Apports théoriques ponctuels sous forme de brefs exposés (découverte rapide des fondements scientifiques de la régulation des émotions, en particulier avec les ouvertures récentes des neurosciences relativement au stress post-traumatique), suivis d'exercices individuels ou collectifs de mise en application.

### Modalités d'évaluation finale

- Evaluation de stage (enquête de satisfaction) demandée à chaque participant
- Evaluation des acquis par test QCM à l'issue de la formation
- Attestation de stage remise à chaque stagiaire

### Organisation :

Durée : **3 jours** consécutifs, soit **21h** de formation

**Coût:** 1 200 Euros par participant (Sans Supplément de Taxe) + hébergement la cas échéant

**Satisfaction :** 100% sur 26 participants

**Formation dispensée en vos locaux partout en France**

## CONTENU

### **De la gestion des émotions à la régulation définitive**

Régulation Emotionnelle et Harmonisation Sensorielle. La méthode Tipi : laisser notre nature corporelle mobiliser ses compétences innées → dénouer et oublier corporellement les effets des traumatismes anciens.

Le domaine du Sensoriel et les sensations corporelles : leur importance première en tant que racine des émotions, des comportements et des symptômes indésirables, et en tant que lieu et moteur de la guérison.

Le processus naturel d'évolution libre vers un état de silence tranquille qui permet au corps de se débarrasser de l'origine des symptômes et autres mouvements émotionnels

### **Ouvrir l'accès à notre régulation définitive des envahissements émotionnels.**

Vers la libération définitive de fonctionnements devenus plus inconfortables qu'utiles, et le retour de la santé physique, affective et sociale. Comment l'utilisation intentionnelle de la Régulation Emotionnelle permet de mieux traverser les difficultés à venir.

Surmonter les obstacles traumatisants rencontrés par le passé. : la clé dégageant l'accès à nos compétences corporelles qui ont la capacité de nous libérer de nos inconforts d'ordre émotionnel.

*Cette capacité s'applique à tous les désordres émotionnels, petits et grands : nos peurs, nos angoisses, nos phobies, nos anxiétés, nos stress, nos agacements, nos violences, nos inhibitions, nos évitements et nos fuites, nos moments de dépression, nos petits vélos dans la tête ... et encore de manière plus subtile et moins immédiatement évidente, nos addictions, nos compulsions, procrastination, notre angoisse généralisée, nos crises de tétanie ou nos malaises, et certains problèmes physiques comme certaines migraines, troubles digestifs, névralgie, acouphènes, etc.*

*L'intérêt d'utiliser cette capacité est de se soulager des émotions qui nous ligotent et donc de comportements gênants. Elle permet d'être plus libre c'est-à-dire en meilleure possession de ses moyens pour évoluer, entrer en relation avec les autres. Bien plus, elle permet d'expérimenter que malgré nos habitudes comportementales et émotionnelles et nos croyances à leur sujet, il est possible et même assez simple et facile de changer.*