



Diminuer la charge émotionnelle dans les professions de la relation

Description	<p>Savons-nous nous protéger d'une contagion émotionnelle ? Comment accompagner sans s'épuiser, particulièrement dans cette période de pandémie ? L'empathie et la bienveillance sont sur toutes les lèvres, sur les chartes de nos institutions. On en parle beaucoup mais savons- nous vraiment ce que c'est ?</p> <p>Dans cette formation, vous allez pouvoir identifier ce qu'est la contagion émotionnelle et comprendre en quoi l'empathie peut vous aider à maintenir une charge émotionnelle équilibrée dans vos activités professionnelles ou bénévoles de la relation. Vous expérimenterez concrètement la valeur de la bienveillance par des pratiques simples et facilement reproductibles de Pleine Conscience.</p> <p>Cette formation de 2 jours est planifiée avec un intervalle d'une semaine, afin de vous permettre de concrétiser l'intégration de petites pratiques dans votre quotidien.</p>			
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Journée 1 - Empathie, sympathie, compassion et exercices pratiques de Pleine Conscience• Journée 2 - Surcharge empathique et exercices pratiques de Pleine Conscience.			
Groupe cible	Professionnels de la santé, du service à la personne, du service clientèle, proches-aidants, tout public.			
Objectifs	<ol style="list-style-type: none">1. Définir ce qu'est l'empathie.2. Comprendre les risques et bénéfices.3. Identifier les facteurs de risques de la surcharge émotionnelle.4. Développer une stratégie pour éviter la surcharge émotionnelle.5. Avoir des pratiques concrètes pour prévenir la surcharge émotionnelle.			
Date	06.11.2021 - 04.12.2021 / E_1518808			
Horaire	09:00 - 18:00 h			
Jours	Sa			
Durée	2 Jours de cours. Total 14.00 périodes à 50 minutes			
Ecolage	CHF 336.00			
Lieu du cours	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne			
Dates	<table><thead><tr><th>Jour</th><th>Date</th><th>Heures</th></tr></thead></table>	Jour	Date	Heures
Jour	Date	Heures		

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch





Diminuer la charge émotionnelle dans les professions de la relation

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	06.11.2021	09:00 - 18:00
	2 Sa	04.12.2021	09:00 - 18:00

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

