

Une journée de formation et d'accompagnement pour les Aidants

Communication interpersonnelle, écoute de soi et des autres, trouver sa zone d'aisance.

J'ai mis au point cet accompagnement après avoir été témoin de la souffrance des Aidants.

Le rôle des personnes qui écoutent, accompagnent ou reçoivent des personnes en difficulté avec un accueil compassionnel et professionnel peuvent à la longue se trouver en difficulté.

La charge émotionnelle est forcément importante et il convient d'aider ces personnes à se distancier du « problème » pour leur propre bien être et pour rester dans l'efficacité.

Une formation d'une journée sur « le Savoir-Faire, Savoir-Etre et les mécanismes transactionnels » va permettre aux personnes informées de repositionner la Responsabilité de chacun.

Première matinée :

- Présentation de chacun, situation ressenties ou vécues qu'ils souhaiteraient évoquées lors de cette journée.
- **l'Analyse transactionnelle** : L'analyse transactionnelle a été créée par Éric BERNE à la fin des années 50. Médecin psychiatre américain, il a mis au point une approche pragmatique et simple des rapports humains. Aujourd'hui cette approche comportementaliste des relations humaines est très utilisée pour étudier les relations dans les organisations, les entreprises, l'éducation.
- Les Etats du Moi, **votre position de vie**, les transactions. Connaissance qui va permettre d'installer sa zone de confort.
- **Le triangle de Karpman** : le triangle de Karpman, dans un premier temps le triangle dramatique : victime, persécuteur, sauveur, sa connaissance sert à repérer les jeux psychologiques.

Seconde partie

- le triangle thérapeutique : **permission, protection, puissance**.
- Jeux de rôles : déceler chez l'autre les mécanismes de défense, les projections.
- Propositions comportementales. Jeux de rôles.
- **Pleine Conscience et Bienveillance** : comment vous vous préparez, votre implication, votre contribution.
- quelques éléments de la **gestion du stress** : respiration, pleine conscience de qui vous êtes.

68 rue Amelot Paris 75011 - T/ 01 42 73 18 36/06 79 64 01 15 - www.lobbycom.fr -
n° 11 75 50467 75 auprès de la Direction Régionale du Travail, de l'Emploi et de la Formation
Professionnelle d'Ile de France.

frbarquin@lobby.fr

Société Lobby&com : RCS PARIS 431 351 113 SIRET : 431 351 113 00078