



CALENDRIER FORMATIONS GAL

destinées aux 3 CPAS Gesves-Assesse-Ohey

Lieu : La Pichelotte à Gesves (Salle MONTESQUIEU)

Horaire : 9h30 – 17h

Journée 1 : La relation d'aide et le positionnement du professionnel : Mardi 13/03 ou Jeudi 29/03

- . Contrats. Le contrat triangulaire – droits et devoirs de chacun.
- . Relation saine – malsaine (symbiose).
- . Triangle dramatique vs triangle gagnant.
- . Positions de vie du professionnel et du bénéficiaire.
- . Equilibre entre proximité et distance.

Journée 2 : La communication : Mardi 17/04 ou Jeudi 26/04

- . Schéma, facteurs facilitants, facteurs perturbants.
- . Comment optimiser la communication et implications sur la relation.
- . Empathie.
- . Ecoute active.

Journée 3 : Gestion des émotions : Mardi 08/05 ou Jeudi 24/05

- . Ma « culture » en matière d'émotions : modes d'expression et de réaction.
- . Les émotions, ça sert à quoi ?
- . Distinction entre mon ressenti et ce que j'en fais.
- . Les émotions, comment les reconnaître ?
- . Les émotions, comment les gérer ? Qu'en faire ?
- . Points d'attention personnels.

Journée 4 : Poser ses limites et savoir dire non. Mardi 05/06 ou Jeudi 14/06

- . Limites liées au cadre de travail (contrat triangulaire), limites de l'équipe, et limites personnelles
- . Clarifier ma position, me positionner en connaissance de cause (avec mes 3 états du moi), en accord avec mes émotions, mon analyse de la situation et mes valeurs.
- . Remplacer mes croyances limitantes et les remplacer par des croyances positives permettant de dire non.
- . Affirmer ma position : dire non de façon efficace.
- . Adapter le langage corporel à mon objectif.
- . Gérer mon temps et mes priorités.
- . Tenir compte de mes limites personnelles.

Journée 5 : Gestion du deuil et des traumatismes. Jeudi 20/09 ou Mardi 25/09

Les deuils :

- . Le processus de deuil, les phases et les émotions.
- . Les différents types de pertes.
- . Repérer un deuil pathologique.
- . Liens entre le deuil de l'autre et son propre rapport à la mort.
- . Les deuils spécifiques.
- . Accompagnement de la personne endeuillée.

Les traumatismes :

- . Définition.
- . Spécificités.
- . Axe du temps et symptômes.
- . Triangle d'impact.
- . Accompagnement de la personne traumatisée.

Les limites de l'intervention. Les relais.

Journée 6 : Gestion des conflits et de la violence. Jeudi 18/10 ou Mardi 23/10

- . Les tensions et les conflits : définition
- . Accumulation de tensions : les collections de timbres.
- . Médiation : définition et étapes.
- . Négociation sans perdant.
- . Agressivité – colère.
- . Formes inadaptées de l'agressivité.
- . Comment réagir à sa propre agressivité et à celle de l'autre ?
- . L'assertivité pour faire face aux réactions des autres et pour régler les désaccords.