

# **Tout en équilibre!**

## **Comment assumer pleinement sa fonction tout en restant en équilibre**

Toute personne intervenante est susceptible de rencontrer des situations bouleversantes dans son travail. Elle est appelée à vivre des émotions parfois difficiles qui risquent de la placer en déséquilibre. Ce qui pourrait lui faire vivre des conséquences négatives pour sa santé physique et psychologique.

Comment faire la coupure entre une vie professionnelle exigeante et sa vie personnelle mouvementée ?

Comment éviter d'amener les problèmes professionnels à la maison et vice versa ?

<b>Clientèle visée</b>	<b>Contenu</b>
Pour toute personne intervenante qui désire rester en équilibre même si elle est souvent confrontée à des situations difficiles	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les approches d'intervention</li><li>• Les biais à éviter</li><li>• Les signes indicateurs d'un déséquilibre</li><li>• Les stratégies pour garder son équilibre</li></ul>
<b>Objectifs par compétences</b>	<b>Méthodologie</b>
<p>À la fin de la session les participant-e-s seront capables de...</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Distinguer les trois approches d'intervention : indifférence, empathie et sympathie</li><li>2. Décrire les situations qui risquent de déstabiliser l'intervenante</li><li>3. Analyser les biais (distorsions) possibles dans nos interventions</li><li>4. Repérer les signes indicateurs d'un déséquilibre émotionnel</li><li>5. Créer des moments, un lieu et une méthode pour ventiler un trop plein d'émotions</li><li>6. Se régénérer un équilibre émotionnel par diverses stratégies</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercices pratiques écrits</li><li>• Exposés interactifs</li><li>• Mises en situation</li><li>• Études de cas</li><li>• Recherche de solutions en groupe</li></ul> <p>La formation est développée selon l'approche par compétences et les principes de l'éducation des adultes qui font référence à l'expérience des participants. Des exercices pratico-pratiques permettent de vérifier et de développer les compétences des participants.</p>
	<b>Durée</b>
	Une journée intensive