



L' intervenante

Anaïs Dubois est **psychologue clinicienne** depuis 16 ans.

Forte de cette expérience, elle propose des formations où chacun.e est invité.e à **se remettre en question et interroger ses pratiques dans la bienveillance et le non-jugement.**

Ses formations sont **dynamiques, ludiques** et s'appuient sur les compétences des participants.

Mes garanties

Graines d'Essentiel est une entreprise hébergée par Omnicité, **Organisme de formation certifié Qualiopi.** Cette certification est pour vous gage de qualité.

Cela peut également vous permettre d'obtenir un financement sur mes formations.

Organisme de Formation Enregistré sous le n° 117 542 108 75 auprès du préfet de la Région Ile de France

CONTACTEZ-MOI

Graines d'Essentiel

tél 06 16 05 96 72

dubois.anais@ecomail.fr

www.grainesdessentiel.net

SIRET : 49219620900026



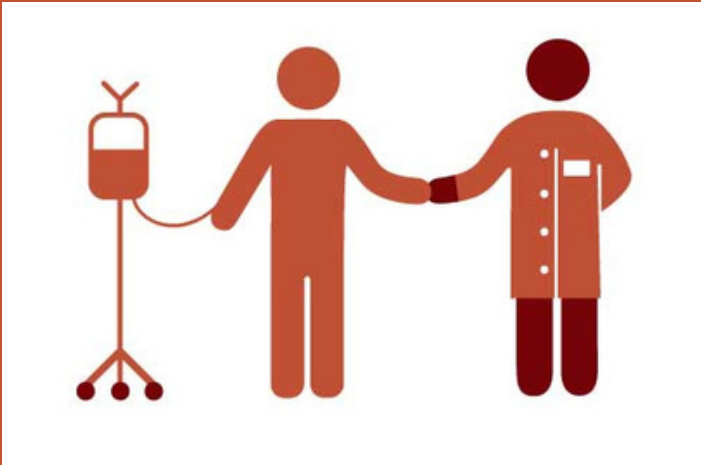
FORMATION

APPRÉHENDER SEREINEMENT

LES ÉMOTIONS

DANS LA RELATION

DE CARE



En tant que professionnel.le du care la place des **émotions** dans votre quotidien est importante: **les vôtres et celles des personnes qui sont face à vous.**

Parfois c'est agréable et cela vous transporte et parfois cela vous désarçonne ou vous fatigue.

Il n'est pas toujours évident de savoir quoi faire de ces émotions.

Vous souhaitez peut-être parfois vous en débarrasser, vous délester de votre empathie et de votre sensibilité. Vous souhaitez apprendre à réguler vos émotions, même si au fond, vous savez quelles sont essentielles.

C'est pourquoi je vous propose cette formation afin d'appréhender vos émotions et celles des autres plus sereinement en comprenant mieux comment et pourquoi les émotions nous traversent. Cette formation permet également de se reconnecter au sens et aux valeurs de son activité professionnelle.



Ma formation, destinée aux professionnel.les du **care**, leur permet :

- D'**identifier les différentes émotions**, leur mode de fonctionnement et **les besoins** associés.
- De mesurer l'importance de l'**empathie** et donc des émotions
- D'**acquérir des réflexes introspectifs** pour accueillir les émotions qu'iels traversent.
- D'acquérir des **techniques concrètes** pour faire face aux émotions vécues.
- D'interroger **les raisons et les besoins** qui les ont amené.es à pratiquer ce métier.
- De connaître **les enjeux de la relation de care**
- De trouver des **solutions concrètes en équipe** pour que chaque professionnel.le puisse compter sur le soutien du reste de l'équipe.
- D'être ainsi **plus disponibles** pour ceux qu'iels accompagnent.