

## **La bientraitance : une bienveillance de soi à Soi en passant par l'autre**

En une journée (formation de 6h)

Il est indispensable, pour être bienveillant envers les autres, de l'être aussi, voire surtout, avec soi-même. Pour ce faire, nous parcourons les mécanismes de la bienveillance tout autant que ceux de la malveillance. Nous réfléchissons à ce qui nous semble être l'attitude bienveillante et ce qui nous apporte bien-être, réconfort, confiance en soi, etc. pour comprendre que le regard que chacun porte sur la bienveillance peut être différent.

### **Public cible**

- Cette formation est ouverte à tout public et s'adresse à toute personne désireuse d'approfondir la connaissance de soi en se forgeant des outils de communication simples et efficaces pour re-entrer en comme-union avec Soi et les autres, et à se faire confiance mutuellement sans jugement

### **Objectifs**

- Donner du sens à sa pratique et vivre pleinement ses émotions dans un total respect mutuel
- Appréhender différemment les soins en établissant une relation authentique et rassurante
- Re-trouver la joie et la richesse du moment présent, exprimer sa sensibilité, dans le respect et le plaisir
- Approfondir la connaissance de soi : se forger des outils de communication simples et efficaces pour re-entrer en comme-union avec Soi et les autres
- Augmenter la cohésion d'équipe : cerner et développer les attitudes professionnelles adaptées dans un esprit de coopération pour un travail de qualité

### **Contenu**

- Identification des représentations liées au travail d'équipe en institution et plus spécifiquement dans le service concerné : regard croisé
- Définition et caractéristiques de l'équipe
- Les conditions de travail d'équipe
- Prise de conscience de l'utilité de la bienveillance et du prendre soin de soi dans l'institution
- Expérimentation des mécanismes visant à une meilleure communication, dédramatisation, renforcement de l'imaginaire et de la créativité

### **Méthodologie**

- Partage des expériences, analyse de situations et de pratiques professionnelles
- Se débarrasser, le temps de la formation, de son personnage sociologique afin de se re-donner la liberté de se re-construire différemment pour faire l'expérience –autrement – de situations vécues
- Expérience d'outils concrets à utiliser immédiatement dans sa pratique quotidienne
- Recentrage et exercices corporels
- Expérience de la transformation de la réalité en rêve par le jeu « du faire semblant » ...

