

## FORMATION

# TOUT EN ÉQUILIBRE! COMMENT ASSUMER PLEINEMENT SA FONCTION TOUT EN RESTANT EN ÉQUILIBRE

## DESCRIPTION

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 ?

## COÛT

**Communiquez avec nous**

**[direction@cdsep.org](mailto:direction@cdsep.org)**

**(450) 651-9595**

**1-866-681-2961**



## CLIENTÈLE

Pour toute personne intervenante qui désire rester en équilibre même si elle est souvent confrontée à des situations difficiles

**DURÉE DE LA FORMATION 6 H**

## FORMAT PROPOSÉ

- présentiel ou virtuel

## ACCOMPAGNATEUR



**CLAUDE  
SÉVIGNY**

ANDRAGOGUE  
CRHA

*Claude est andragogue (formateur d'adultes) CRHA. Il est reconnu pour son côté pratico-pratique, son sens de l'humour et sa capacité de s'adapter à la réalité de ses clients. Il collabore à titre de conseiller stratégique sur le programme DAC (Développement de l'attitude coach) du CDSEP.*



## A la fin de la session les participants seront capables de ...

**Distinguer les trois approches d'intervention : indifférence, empathie et sympathie**

**Décrire les situations qui risquent de déstabiliser l'intervenante**

**Analyser les biais (distorsions) possibles dans nos interventions**

**Repérer les signes indicateurs d'un déséquilibre émotionnel**

**Créer des moments, un lieu et une méthode pour ventiler un trop plein d'émotions**

**Se régénérer un équilibre émotionnel par diverses stratégies**

### Par ce contenu ...

- Les approches d'intervention
- Les biais à éviter
- Les signes indicateurs d'un déséquilibre
- Les stratégies pour garder son équilibre

### En participant à ...

- Exercices pratiques écrits
- Exposés interactifs
- Mises en situation
- Études de cas
- Recherche de solutions en groupe

*"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 pratiques permettent de vérifier et de développer les compétences des participants."*



Carrefour de développement  
social par l'éducation populaire



Programme d'action  
communautaire sur le terrain de  
l'éducation