



## DATES

Vendredi 14, samedi 15  
et samedi 29 mars 2025

en présentiel

Formation courte (réservée aux professionnels)

## Prendre soin de soi lorsque l'on prend soin des autres : développer ses compétences psychosociales pour ne pas s'épuiser ou s'oublier

N'ayant pas appris à prendre soin de nous, soit nous nous épuisons en absorbant la souffrance des autres ou en étant submergés par le stress, soit nous perdons le sens de notre métier en développant une distance. Ceci n'est bénéfique ni pour nous, ni pour la relation d'aide. En développant nos compétences psychosociales (CPS), grâce aux neurosciences, à la psychologie positive, à la communication, aux pratiques attentionnelles, à la méditation de pleine conscience, à des activités ludiques, nous pouvons mieux comprendre les signaux corporels, les émotions et le stress pour prendre soin de nous et d'autrui, dans une posture juste.

Dans cette formation, vous découvrirez que **prendre soin de soi n'est pas égoïste**, compliqué ou long. Vous apprendrez à être plus attentif à vous, à votre corps, à vos besoins, à vos limites, à vos valeurs et aux autres, dans un équilibre sain.

### Objectifs :

- ✓ Comprendre l'importance du soin de soi, des CPS et de l'attention.
- ✓ Développer la métacognition : repérer les mécanismes qui nous amènent à nous oublier pour retrouver son pouvoir de décision et d'agir.
- ✓ S'entraîner à adopter des stratégies de régulation du stress résilientes.
- ✓ Apprivoiser ses émotions afin qu'elles deviennent des alliés : l'autocompassion
- ✓ Distinguer ses émotions de celles perçues chez les autres
- ✓ Développer son empathie active, ou compassion, afin qu'elle soit un levier dans un accompagnement humain, sans épuisement émotionnel.
- ✓ Trouver un équilibre entre soin de soi et de l'autre (relation thérapeutique, posture juste) grâce à la méditation de pleine conscience, aux pratiques attentionnelles, à la communication, afin de ne plus s'épuiser.

### 1<sup>er</sup> jour : écoute de soi, lien au corps

- Attentes, état des lieux, contexte, autoévaluation et journal de bord pour développer la métacognition.
- La place de l'attention dans le soin, neurosciences, méditation, pratiques attentionnelles et feedback, pour développer l'écoute de soi

### 2<sup>e</sup> jour : ressources concrètes

- Découvrir les obstacles et mobiliser les compétences psychosociales, l'intelligence émotionnelle et les stratégies de coping pour réguler le stress.
- Établir son programme personnalisé pour développer ses compétences au quotidien et prendre soin de soi efficacement, de façon globale.

### 3<sup>e</sup> jour : auto-analyse, communication et relation de soin

- La métacognition pour repérer les obstacles et choisir des solutions efficaces :
  - Retour sur pratique : exprimer clairement son vécu.
  - Dépasser les obstacles : être créatif et résilient.
- La communication saine :
  - Clarifier ses intentions, les mettre en action pour trouver du sens.
  - Développer sa posture avec présence, écoute attentive, humanité.
- Communiquer efficacement, avec bienveillance, en ayant conscience des effets placebo et nocebo.

### PUBLIC

Professionnels de la santé, de l'éducation, des secteurs médico-sociaux...

### LIEU

Centre Pierre Janet  
Université de Lorraine  
site de Metz (île du Saulcy)

### DUREE

3 journées de 7h

### TARIF

680 € / personne extérieure  
600 € / partenaire Centre  
Pierre Janet

## INTERVENANTE

### Valérie MARCHAND

Docteur en Pharmacie, Formatrice développement de compétences psychosociales et prévention du stress au travail, instructrice de méditation pour les associations Mindfulness Solidaire, Prezens et auteure de 8 ouvrages associant méditation et santé.

## CONTACT

Centre Pierre Janet  
Pôle Formation  
03.72.74.83.32

[cpj-formation@univ-lorraine.fr](mailto:cpj-formation@univ-lorraine.fr)

[www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr](http://www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr)



[Conditions Générales de Vente](#)