

ACCUEILLIR AU CCAS

Etre accueillantes – Se protéger – Développer nos compétences



Vendredi 30 octobre 2020

11. ACCUEILLIR

- Brainstorming
- Les composantes de l'accueil

12. PERCEVOIR ET ÉCOUTER

- Et toi qu'est-ce que tu vois ? *Images*
- Quand j'écoute, qu'est-ce que j'entends ? *Exercice d'écoute*

13. ACCUEILLIR L'EMOTION DE L'AUTRE

- Que faire de mes émotions ? *Le sens du mot « é-motion »*
- Comment accueillir les émotions et comment s'en protéger ? *Exercice*

14. OPTIMISER NOTRE POSTURE D'ACCUEIL

- S'exercer *Mises en situation*
- Débriefing *Analyse et recherche de stratégies*

Jeudi 5 novembre 2020

21. ANALYSER DES SITUATIONS D'ACCUEIL DIFFICILES

- Ce que j'ai fait dans cette situation *Analyse de situation*
- D'autres stratégies sont-elles possibles ? *Débriefing*

22. PRENDRE SOIN DE MOI

- Qu'est-ce que ça me fait ? *Nommer mes ressentis en situation tendue*
- De quoi j'ai besoin pour être bien ? *Me protéger et satisfaire mes besoins*

23. CANALISER MES RÉACTIONS ET MES PEURS

- Faire Stop *Exercice de méditation de pleine conscience*
- Me centrer sur moi plutôt que ressasser sur l'autre *Une méthode pour n'être pas envahi*

24. FAIRE FACE A LA VIOLENCE *Exercices*

- Distinguer l'acte et la personne
- Parler en Je
- Chercher derrière l'agressivité
- Dire non à la violence
- Appeler à l'aide ou au secours
- Etc.

Cette formation s'insère dans un processus d'analyses de pratiques régulières avec les équipes du CCAS, qui permettra un suivi et un accompagnement des participantes dans la mise en œuvre des acquis de formation.

Formateur : Marc Thomas

Documents de formation téléchargeables ici : <https://competences-relationnelles.com/ocean-indien/doc-for-courtes/>