



## Post COVID-19

# Les émotions, ça ne se confine pas !

Jeudi 29 octobre 2020 : 9h30-16h30

### Public cible

Personnel travaillant en institutions pour personnes âgées ou porteuse de handicap ou à domicile. Toutes fonctions confondues.

### Objectifs

Dans le contexte post COVID-19 :

- Offrir un moment d'écoute et de soutien au personnel
- Apprivoiser les émotions qui nous traversent au quotidien
- Accueillir les émotions vécues par les gens que nous rencontrons au quotidien

### Programme

- Espace d'écoute pour accueillir les vécus du quotidien dans le contexte post COVID-19
- Comment apprivoiser ses émotions et les gérer sereinement ? Colère, peur, sentiment d'impuissance, découragement, épuisement...
- Les pistes pour se protéger et se préserver émotionnellement
- Outils pour comprendre les émotions de l'entourage : résidents, patients, familles, collègues, proches
- Outils pour accueillir adéquatement les émotions de l'entourage et avoir une attitude d'écoute et bienveillante

### Méthodologie

Basés sur le vécu, attentes et connaissances des participants, méthodes et ateliers de pédagogies actives pour favoriser les échanges.

### Formateur

Nathalie Snackers, infirmière en soins palliatifs, coach-experte en communication et gestion des émotions.

### En pratique

- Date : jeudi 29 octobre 2020, de 9h30 à 16h30
- Adresse : Espace ROC - Formations Repère : Rue du Bosquet 8 Boîte 5 - 1400 Nivelles
- Prix : 95 € TTC : livret pédagogique et pauses cafés inclus
- Inscription en ligne : <https://www.formationsrepere.be/sinscrire/>