



Formation « Favoriser la résilience des intervenant.es »

DURÉE 7H (2 BLOCS DE 3H30) EN VIRTUEL


par Caroline Mailhot
T.s., psychothérapeute

et

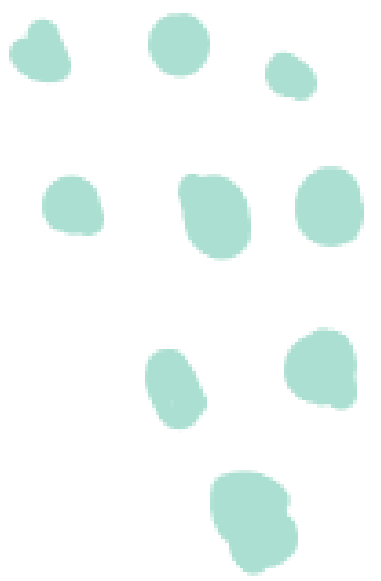
Isabelle St-Jean
M. Sc., criminologue

La profession d'intervenant.e permet d'être témoin privilégié.e de la résilience des humains et peut être source de motivation, d'inspiration et de valorisation. En même temps, ce contact au quotidien avec la souffrance humaine peut susciter de l'impuissance et amener de la détresse professionnelle. Bien que nous soyons généralement conscient.e de l'importance de prendre soin de soi, les moyens pour le faire au travail et dans nos contacts avec la clientèle semblent souvent être abstraits.

S'appuyant sur théorie, recherche et expérience clinique, l'atelier propose des stratégies alternatives et novatrices pour favoriser la résilience des intervenant.es et prévenir la détresse empathique et le stress traumatique secondaire. La pleine conscience et l'auto-compassion seront explorés et expérimentés comme de précieux alliés pour apprendre à mieux composer avec les défis inhérents au travail d'intervention. La formule de l'atelier vise à créer un climat bienveillant d'échange, d'entraide et de partage. Les participant.es repartiront avec des outils concrets et des ressources leur permettant de continuer à faire ce travail riche de sens avec espoir et optimisme.



Objectifs de la formation



- Comprendre les notions de base en lien avec la sensibilisation et la prévention de la détresse empathique et du stress traumatique secondaire.
- Ressentir un sentiment d'humanité commune face aux défis inhérents au travail d'intervention.
- Comprendre les concepts de base reliés à la pleine conscience et à l'auto-compassion.
- Expérimenter la pleine conscience et l'auto-compassion comme stratégies favorisant la résilience en tant qu'intervenant.e.
- Identifier des pistes concrètes pour prendre soin de soi en tant qu'intervenant.e.
- Favoriser l'émergence de la satisfaction de compassion et de la résilience vicariante dans sa pratique.

Vos formatrices

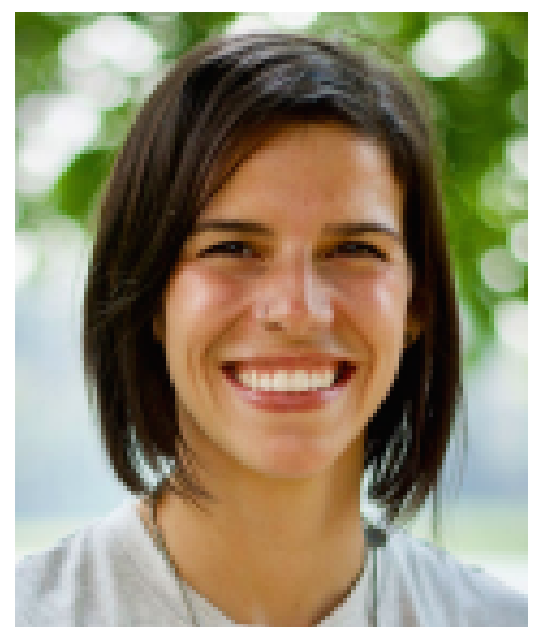


Caroline Mailhot est travailleuse sociale et psychothérapeute en bureau privé. Pour elle, la formation continue est une passion et elle ne cesse de se perfectionner. Son approche est intégrative et elle utilise principalement l'ACT, l'approche orientée sur les solutions et la pleine conscience. Elle a été intervenante pendant 20 ans dans les CAVAC (Centre d'aide aux victimes d'actes criminels) et y a offert plusieurs formations et ateliers. Elle est aussi enseignante de yoga et de pleine conscience et s'intéresse principalement aux effets thérapeutiques du yoga sur le système nerveux chez les personnes ayant survécu à de la violence. Elle a d'ailleurs créé le groupe Prendre soin de soi ou elle fait expérimenter aux participants différents exercices de pleine conscience et d'auto-compassion.

Site web: carolinemailhot.com

Isabelle St-Jean est criminologue, éducatrice spécialisée et enseignante en Techniques d'éducation spécialisée. Dès ses débuts en relation d'aide, elle s'intéresse aux impacts positifs et négatifs de la sollicitude chez les intervenant.es. Détentrice d'une maîtrise en criminologie sur la détresse empathique, la satisfaction de compassion et la résilience vicariante, elle accompagne les intervenant.es et les organisations soucieuses de mettre en place les meilleures stratégies individuelles et organisationnelles pour prévenir la détresse professionnelle et favoriser la résilience. Elle offre des formations aux professionnels de la relation d'aide, ainsi que de la supervision individuelle.

Site web: isabellestjeansupe.wixsite.com/website



Ayant des valeurs semblables et un désir commun de permettre aux intervenants de s'outiller à prendre soin d'eux, Caroline et Isabelle ont choisi d'unir leurs compétences et expériences complémentaires. Les forces de chacune sont mises à contribution pour offrir une formation de qualité basée sur l'expérience, qui s'appuie sur la théorie et la recherche.

Pour plus d'informations sur l'offre de formation,
contactez-nous:

t.s.carolinem@live.ca

isabellestjean.supervision@gmail.com

