



## Soutien post covid

### Catalogue d'offre du Bien Vieillir envers les maisons de repos

### Formations gratuites pour le secteur privé

#### 1. Prendre soin de soi

##### 1.1 Comment penser/panser ce qui est arrivé ? Se reconstruire après un épisode traumatisant

Une formation qui vous apportera des notions plus théoriques sur ce que sont des situations traumatiques, leurs mécanismes, les conséquences sur les personnes et sur les équipes, épuisement, burn-out, syndrome de stress post-traumatique, résilience ainsi que des clés de compréhension des comportements qui parfois nous dépassent. Pour pouvoir continuer à avancer ensemble avec bienveillance envers soi et envers les autres. Des manières de prendre soin de soi dans les moments de stress et d'émotions envahissantes seront abordées et expérimentées à différents moments de la journée

##### 1.2 Ressourcement nature et retour à soi, des pistes pour gérer le stress – JOURNEE A L'EXTERIEUR !!

Journée expérientielle pour dépasser le cognitif, l'intellectuel, les mots et aller dans l'intuitif, le concret, le corporel, le créatif. Une partie se déroule à l'extérieur : présentation des membres du groupe selon des outils ludiques, marche à faible allure émaillée d'exercices et de présentation d'outils (ancrage, contemplation, respiration, cohérence cardiaque, méditation). Une deuxième partie est consacrée à un travail personnel sur son métier et sur soi. Qu'est-ce que cette crise m'a appris sur moi, mon métier, mon équipe?

##### 1.3 Vivre le deuil comme professionnel de l'accompagnement des personnes âgées dans le contexte COVID-19

Cette formation va outiller les professionnels par rapport à ces notions qui touchent à des questions personnelles et institutionnelles : "Comment vivre le décès de plusieurs résidents sur une journée, une semaine, plusieurs mois ? Comment prendre soin des résidents en fin de vie? Comment continuer à prendre soin des autres résidents lorsque nous mêmes sommes touchés par diverses émotions? De quelle manière nous, professionnels, pouvons-nous rester en présence et soutenant? Comment prendre soin de soi et de ses émotions dans ce contexte? Comment les personnes âgées vivent ces pertes répétées ? Comment venir en aide à leurs proches et répondre à leurs besoins? Chacun ressortira en ayant partagé ses vécus, ses émotions, ses stratégies personnelles, mais aussi avec des repères pour mieux avancer.



#### 1.4 Rendre une place au toucher dans le contexte sanitaire lié au COVID 19

Journée majoritairement expérientielle qui abordera la difficile question du toucher dans le contexte sanitaire actuelle : elle abordera les peurs des uns et des autres, les attentes, quelles précautions raisonnables prendre, toucher avec et sans gants, toucher au quotidien, toucher dans les soins et ce autour de moments de pratique, d'expérimentation et de débriefing.

#### 1.5 Groupes de parole pour les professionnels

Création d'un groupe qui se réunira plusieurs fois afin de partager ses vécus et ses émotions liés à la crise Covid. Animé par un psychologue, ce groupe évoluera dans un contexte bienveillant et sécurisant permettant aux participants de prendre conscience de leurs émotions et de trouver des pistes pour mieux les apprivoiser.

#### 1.6 Cycle d'intervisions cliniques pour l'accompagnement des résidents impactés par le confinement

Création d'un groupe, entre membres d'une équipe, qui se réunira plusieurs fois afin d'envisager les difficultés nouvelles dans l'accompagnement relationnel des résidents ayant émergé avec le confinement. Nous pensons particulièrement à la solitude, la détresse, une certaine lassitude de la vie, ... Et, ensemble, réfléchir à des pistes de solutions et les faire évoluer de séance en séance en renforçant la compétence et le bien-être au travail des professionnels

#### 1.7 Techniques de massage et auto-massage

Une formation mêlant théorie et expérience au cœur d'un moment de pause : relaxation, expression des ressentis, expérimentation de techniques d'automassage ou de massages à deux, échanges et partages. Transfert dans ma profession : comment l'intégrer dans mon quotidien, le transmettre aux résidents ?

#### 1.8 Découvrir et expérimenter la pleine conscience

Une journée( voire une demi) totalement pratique, où les participants s'initieront à la pratique de la pleine conscience.

#### 1.9 Etre massés au travail

Mise à disposition de professionnels du massage qui proposeront des massages de 15 minutes ou plus aux professionnels





## 2. Rétablissement de la cohésion d'équipe

### 2.1 Crise et cohésion d'équipe... qu'en retirer ?

Création d'un groupe, entre membres d'une même équipe, qui se réunira plusieurs fois en intervision afin d'apprendre de cette crise sanitaire pour améliorer son fonctionnement en fonction de la manière dont la crise a été vécue. En effet, certaines équipes se sont soudées durant cette période, d'autres y ont laissé des plumes, parfois même sans en avoir eu conscience. Comment continuer à avancer ensemble ? Comment intégrer des nouveaux professionnels qui ne partagent pas le même vécu intense de la crise ? La formation utilisera les cercles de parole, la communication non-violente, les jeux de rôle et les exercices pratiques.

### 2.2 Gérer les tensions et mieux communiquer en équipe

Création d'un groupe, entre membres d'une même équipe, qui se réunira plusieurs fois en intervision afin d'apprendre à mieux communiquer en équipe

Entre la formation et la supervision, cette formation va accompagner une équipe pendant plusieurs demi-journées afin d'analyser et d'améliorer sa communication. Les différentes étapes seront de relever ensemble les causes possibles pouvant amener à des conflits et les structurer, analyser des situations vécues et rechercher ensemble ce qui pourrait être mis en place ; apporter des outils concrets de prévention et de gestion de conflits. Cette formation est très riche de pratique, d'exercices, de jeux de rôle et de mises en situation sur base de la théorie abordée. L'objectif est d'apprendre ou de réapprendre à travailler ensemble dans le respect, la communication et l'entraide

### 2.3 S'unir autour d'un projet porteur de sens

Une formation en deux journées pour prendre de la hauteur, retrouver une perspective de travail à plus long terme et plus porteuse. Pour cela, le projet institutionnel est un excellent outil qui permettra de réfléchir à ce pour quoi les professionnels, tous métiers confondus, travaillent ; de ce qui les rassemble au sein de leur institution, quel projet de vie ils veulent offrir aux (mais aussi avec) résidents de leur maison de repos. Dans cette optique, les questions de l'entrée, de la place des familles et de la participation des résidents, du travail interdisciplinaire et du quotidien seront abordés. Profitons que les briques sont à terre pour reconstruire autrement, ensemble!

### 2.4 (Re)créer un partenariat avec les familles

Une formation en un jour qui va questionner l'éloignement des proches pendant le confinement et son impact en termes de fonctionnement et de vécu pour chacun. Cet éloignement a en effet amené chacun à fonctionner et à communiquer différemment, voire à ne plus communiquer ou même ne plus fonctionner avec des répercussions sur les liens et les partenariats qui se sont vus dans le meilleur des cas réinventés, mais souvent mis à mal et parfois réduits à néant. Que va-t-il en rester ? Cette formation apportera des outils pour redémarrer sur de bases plus saines et plus solides.

