

L'intervenante

Jocelyne Le Moan

Formatrice pendant 15 ans au CFCPH : Centre de Formation Continue de l'Assistance Publique et dans des IFSI, infirmière, thérapeute, praticienne et enseignante en Qi Gong, j'anime depuis plusieurs années des modules de « Gestion du stress » ou « Prendre soin de soi pour prendre soin des autres » pour accompagner les soignants dans leur pratique quotidienne.

Particulièrement intéressée par l'écoute soignante, la qualité relationnelle et la connaissance des limites (DU en gestion du stress), j'ai surtout orienté ma sensibilité vers la prise de conscience de soi et de l'autre au moyen d'approches corporelles, en particulier le QI GONG. Il me semble que le corps est le premier réceptacle de nos émotions et difficultés, et qu'il permet, en étant à son écoute, de retrouver la confiance et la liberté de mouvement physique et psychique.

Actuellement, j'anime un atelier de Qi Gong auprès d'adolescents hospitalisés à l'Institut Mutualiste Montsouris, Paris, en pédo-psychiatrie et dans une maison de retraite auprès des personnes âgées, ainsi que des cours pour adultes en milieu associatif.



Coordonnées :

33 rue Chambert, 37000 Tours.

Tél. : 06 11 63 60 94 - Courriel : joclm@hotmail.fr

Conception graphique : thierryodde@gmail.com

Jocelyne Le Moan

Accompagnement des professionnels de santé



GESTION DU STRESS

ET DES CONFLITS

Le personnel hospitalier est souvent confronté à des situations difficiles à assimiler : tensions, urgence, douleur, panique, détresse...

Comment les gérer et évacuer ce stress, évaluer l'urgence et se ressourcer rapidement ?

Il semble nécessaire d'acquérir des outils qui permettent de se relaxer et se revitaliser pour être en mesure de se sentir présent et centré afin d'accueillir au mieux les patients en difficulté. Eviter d'accumuler des tensions ou une fatigue excessive au fil du temps est indispensable pour une relation à l'autre équilibrée, tant dans les équipes et qu'auprès des patients.

Le Qi Gong

Est une discipline de la médecine chinoise dont l'essence même est d'agir en prévention sur la santé, et pour divers maux tels que le stress, l'hypertension, la fatigue... C'est également un excellent moyen de retrouver son équilibre et d'harmoniser la respiration pour recouvrer la confiance en soi. Une pratique qui aide à se connaître tant physiquement que psychiquement.

DURÉE :

2 jours renouvelables une ou deux fois à un mois d'intervalle.

Le contenu de la formation est ajustable en fonction de la demande et des problématiques des participants.

L'intervention proposera 2 axes de travail

Une partie théorique

- > Qu'est ce que le stress : le bon et mauvais stress.
- > Quelles sont les situations qui nous poussent à dépasser nos limites et nous mettent en souffrance tant physiquement que psychiquement. Comment les repérer ?
- > Quelles sont nos attentes et nos représentations du « burn out » et de la gestion des conflits.
- > Quels sont les signes repérés par chacun et comment sont-ils assimilés ?

Et une partie pratique basée sur les principes du Qi Gong

- > Prise de conscience de son corps.
- > Apprendre des exercices de respiration, de relaxation et de concentration pour développer son écoute et ses sensations.
- > Apprendre rester dans son axe pour ne pas perdre le lien à soi et à l'autre.
- > Favoriser la prise de conscience de soi et développer la confiance à travers le Qi Gong grace au mouvement, à l'écoute et à l'intention.
- > Repérer et accepter ses limites pour les dépasser et augmenter l'estime de soi.
- > Eliminer les tensions et se relier à soi-même par des automassages.
- > Expérimenter des exercices à 2 ou en groupe :
 - accueillir et sentir par le toucher. Examiner la différence entre toucher et être touché – Communiquer par le toucher.
 - Toucher et présence : le savoir être comme lien à l'autre, la confiance.
- > Atelier musical et corporel pour prendre conscience de son rapport à l'autre et au groupe.

