



## PUBLIC

Tous professionnels travaillant dans le secteur sanitaire social ou médico-social



## PRÉ-REQUIS

Aucun



## DURÉE

2 jours - 14 heures  
(1 jour + 1 jour)



## MODALITÉS

Présentiel



## TYPE DE VALIDATION

Certificat de réalisation

Attestation de fin de formation

## » CONTEXTE

- Nous avons la capacité de réguler naturellement et définitivement les émotions qui nous perturbent et nous empêchent d'être pleinement nous-même, face à des situations professionnelles stressantes, déstabilisantes, de remise en question, de perte de confiance en soi...
- Au tout début des années 2000, Luc Nicon, spécialiste en pédagogie à Montpellier, a créé une méthode simple et efficace permettant de réguler ses émotions, en se connectant à son corps : la Méthode TIPI DIRECT.
- En étant moins sous l'emprise des émotions, les professionnels découvriront qu'ils sont plus « posés » physiquement, émotionnellement et mentalement, seront moins fatigués, auront une meilleure vision des situations professionnelles ou personnelles, pourront prendre plus sereinement des décisions, seront plus disponibles pour leurs proches et les patients et plus à l'écoute de leurs propres besoins et de ceux des patients.

## » RÉSULTATS ATTENDUS ET OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre la notion de « capacité physiologique de régulation émotionnelle. »
- S'approprier les fondements de la méthode TIPI DIRECT
- Apprendre à réguler ses émotions "en situation" difficile, de manière autonome

## » MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et interactifs, avec des mises en situations dans les services concernés, des temps de réflexion, d'analyse de cas réels avec échanges et recherche de solutions.
- Le contenu proposé sera adapté aux situations qui seront exposées et vécues par les participants.



## DATES ET LIEUX

A Définir - dans vos locaux



## TARIFS

NOUS CONSULTER



## INTERVENANT

Claudine CARILLO  
Psychologue du travail



Lieux aménagés et modalités adoptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap.

## PROGRAMME

### CONTEXTE ET INTRODUCTION A LA METHODE TIPI DIRECT

- Origine de la méthode
- Principes et fondements
- Les cinq étapes de la « régulation émotionnelle »

### S'APPROPRIER LA METHODE

- Identifier les situations sources de dérégulation émotionnelle
- Repérer ses propres freins
- Connaître les quatre comportements face au stress,
- Repérer les indicateurs d'une régulation émotionnelle aboutie.

### EXPERIMENTATION

- Mises en situations / Jeux de rôles pour ancrage de la méthode
- Identification d'axes de travail personnels.