



Soutenir ma flexibilité mentale avec « la boussole » Et si vous retrouviez plus de clarté et de légèreté dans votre pratique ?

Le mardi 12 octobre 2027 de 9h à 16h

Dans votre quotidien de soignant, émotions intenses, pensées envahissantes et sollicitations constantes peuvent influencer vos réactions... parfois au détriment de votre équilibre.

Cette journée de formation vous propose un temps de pause et d'exploration, pour mieux comprendre votre fonctionnement et retrouver une juste distance face aux situations émotionnellement exigeantes.

Vous y découvrirez « la boussole », un outil puissant issu de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), pour vous aider à vous recentrer et agir de manière plus alignée avec vos valeurs.

Objectifs

- Développer une meilleure observation de votre fonctionnement interne ;
- Prendre du recul face aux pensées limitantes et culpabilisantes ;
- Accueillir plus sereinement vos émotions et ressentis ;
- Clarifier les valeurs qui guident votre pratique ;
- Poser des actions concrètes en cohérence avec celles-ci ;
- Renforcer votre flexibilité mentale au quotidien ;
- Clarifier les valeurs qui vous guident au quotidien ;
- Choisir de nouvelles actions qui soutiennent le changement.

Programme de la formation

Découverte et appropriation de « la boussole » (matrice ACT), un outil simple, visuel et directement applicable :

- Explorer vos émotions, pensées et réactions au quotidien ;
- Identifier ce qui nourrit ou freine votre engagement professionnel.

Clarifier vos valeurs profondes dans le soin, ce qui vous ancre dans l'exercice de votre métier :

- Repérer vos **croyances limitantes** et apprendre à vous en dégager ;
- Développer des actions alignées pour préserver votre **équilibre** professionnel et privé ;
- Cultiver une posture permettant une juste distance relationnelle.

Méthodologie

La formation repose sur une approche à la fois théorique et pratique afin de garantir une maîtrise complète des concepts enseignés. Elle se veut dynamique et participative.

Des temps d'introspection et d'échanges sont prévus tout au long de la formation.

La journée comprendra des :

- Illustrations ;
- Exercices pratiques ;
- Échanges et réflexions en sous-groupe.

La formation repose sur une approche à la fois théorique et pratique afin de garantir une maîtrise complète des concepts enseignés.

Vous repartez avec des outils directement utilisables dans votre quotidien.

Public cible

Cette formation s'adresse aux professionnels de la santé :

- Confrontés à une charge émotionnelle importante (souffrance, fin de vie...);
- Ressentant fatigue, surcharge mentale ou usure professionnelle ;
- Souhaitant prendre du recul et mieux gérer les situations complexes ;
- Désireux de préserver leur engagement sans s'épuiser.

Formatrice

Veronique Walravens psychologue clinicienne, criminologue et licenciée en gestion des ressources humaines.

Expertise dans la prise en charge des crises et traumatismes.

Lieu et adresse de la formation :

CDPA St-Vaast : rue Omer Thiriar 232, 7100 La Louvière

Renseignements :

secretariat-ceref-sante@helha.be

0477/ 563 257

Inscriptions en ligne : <https://cerefsante.helha.be/>

Date limite d'inscription : 28 septembre 2027

Prix : 125 EUR* – Min 12 - Max. 25 participants



**Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription.*

