SUD FORMATIONS SANTÉ



# MÉTHODE TIPI : RÉGULER SES ÉMOTIONS

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

**Pré-requis**
Aucun

**Modalités**
Présentiel

**Durée**
2 jours – 14 heures

## DATES & LIEUX

Nous consulter

## INTERVENANTS

Claudine CARILLO
Psychologue du travail

## VALIDATION

Certification de réalisation
Attestation de fin de formation

## TARIFS

Nous consulter

DCB011

Lieux aménagés et modalités adaptées 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

## RÉSULTATS ATTENDUS

- 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

## ACCESSIBILITÉ



Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l’accès et l’usage aux personnes en situation de handicap