



Cabinet DUO

Nos formations

PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL & RENFORCER L'ÉQUILIBRE

- Identifier les signaux précoces d'épuisement dans les métiers du soin et du service ;
- comprendre les mécanismes RPS liés à la charge émotionnelle, à l'isolement ou aux contraintes du quotidien ;
- mettre en place des outils de recentrage, de récupération et de préservation de son équilibre personnel et professionnel.

AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE & LA QVCT

- Créer un cadre de travail plus sain, ajusté et sécurisant ;
- développer des pratiques de régulation émotionnelle et corporelle ;
- mieux gérer la pression, les rythmes et les besoins personnels ;
- renforcer sa capacité à maintenir un bien-être durable malgré des environnements parfois morcelés ou exigeants.

RENFORCER LA COHÉSION & LA COOPÉRATION D'ÉQUIPE

- Comprendre les effets de l'isolement, de la distance ou de la fragmentation du travail ;
- maintenir un lien d'équipe malgré les interventions individuelles ;
- renforcer le sentiment d'appartenance, la reconnaissance mutuelle et la coopération pour soutenir une dynamique collective durable.

DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION CLAIRE & APAISÉE

- Adopter une écoute active et une expression respectueuse ;
- gérer les tensions, les malentendus et les situations sensibles avec les bénéficiaires, les usagers, les familles ou les collègues ;
- fluidifier les échanges pour soutenir une coopération harmonieuse au quotidien.

PROMOUVOIR LA BIENTRAITANCE & LA VIGILANCE ÉTHIQUE

- Clarifier les notions de bientraitance et de maltraitance ordinaire ;
- adopter une posture professionnelle ajustée dans la relation d'aide ;
- repérer les dérives possibles, prévenir les pratiques inadaptées et agir pour un cadre d'accompagnement humain, sécurisant et digne.

DÉPLOYER UN MANAGEMENT ÉQUILIBRÉ

- Développer une posture managériale à la fois claire et ajustée ;
- poser un cadre sécurisant et régulateur ;
- accompagner les tensions, soutenir les équipes, encourager l'autonomie, la responsabilité, la coopération et la qualité du travail dans les transitions ou les situations complexes.