



# Auto-empathie : prendre soin de soi, prendre soin des autres

Vous exercez régulièrement une activité dans laquelle vous écoutez les récits des personnes, vous prenez en compte leurs émotions, vous les aidez à clarifier leurs besoins.

Dans ces situations, mettez-vous parfois vos propres émotions et vos pensées de côté pour vous centrer sur la ou les personnes dont vous prenez soin ? Êtes-vous parfois mal à l'aise ou encombré par votre propre ressenti ? Hésitez-vous à faire part de votre perception à ceux que vous accompagnez ?

Arédiance a conçu cette formation pour les professionnels-les de l'accompagnement qui constatent que leurs émotions et besoins s'immiscent régulièrement dans leur pratique.

- État émotionnel
- Accompagnement de personnes
- Neutralité, impartialité
- Exprimer ou se taire

Arédiance - Sarl DTRH est un organisme de Formation Datadocké  
Déclaration d'activité enregistrée  
sous le numéro 25 140266114



Formation pour les professionnel·les  
de l'accompagnement des personnes  
(coach, médiateur, professionnel du soin,...)

Vendredi 6 novembre  
9h30-17h30

Samedi 7 novembre  
9h30-12h30

682 avenue Henri Gravier  
14880 Hermanville-sur-Mer

Session limitée à 12 participants

En partenariat avec :



Un Deux Tiers,  
collectif de médiateurs qui démêle  
et vous aide à recréer du lien

# Le programme de la formation

## Auto-empathie en accompagnement

Quelles émotions ? Quels besoins ?  
Comment prendre conscience de mon état émotionnel en lien avec le corporel ?

Apport sur les méthodes de Marshall Rosenberg : observation nuancée de ses sentiments/émotions et besoins/valeurs ; expression ou non d'une demande

Approche corporelle : ancrage, équilibre, points de tension interne

## Interaction avec les personnes

Quel est mon projet ? Quel est le projet pour les personnes accompagnées ?  
Identifier les moments délicats dans les interactions : la perte de posture du tiers, la rupture d'égalité entre les personnes accompagnées, sympathie / antipathie/ apathie, séduction / répulsion et qu'en faire ?

## Mise en pratique : travailler sa posture de tiers en situation d'accompagnement

Entraînement pratique sur des situations concrètes  
Le client/coaché/médié/patient est derrière la porte, comment je prends soin de moi ?  
Repérer les changements d'état émotionnel  
Le client/ coaché/médié/patient vient de sortir, comment je prends soin de moi ?

# Les objectifs de la formation

- ✓ Identifier et savoir nommer son état émotionnel
- ✓ Clarifier son projet pour soi et son projet pour les personnes accompagnées
- ✓ Comment rester neutre et impartial lorsque je suis touché
- ✓ Prendre soin de soi en amont et en aval de l'accompagnement

# Les bénéfices pour le stagiaire

## À l'issue de la formation, vous aurez :

- ✓ Acquis des méthodes pour identifier et nommer votre état émotionnel et celui des personnes que vous accompagnez
- ✓ Travaillé les freins et opportunités liés à vos émotions et besoins
- ✓ Pris conscience de l'importance de l'auto-empathie en accompagnement

## Les intervenants

### Denis TARDIVEAU



Expert-conseil en management et gestion des ressources humaines, Associé-gérant du cabinet Arédiance, Denis a une connaissance profonde et une expérience longue et variée des relations sociales et du monde de l'entreprise. Il a notamment été DRH d'un site industriel en zone urbaine sensible.

Formé à la communication non-violente, il a le goût de la transmission et de la pédagogie. Il intervient en tant que médiateur généraliste auprès d'organisations publiques et privées dans le cadre de missions de médiation interpersonnelles ou collectives.

Il conduit aussi des médiations ordonnées par des magistrats.

Ancien élève du CELSA, de l'Université de Pittsburgh (USA), de l'Université de Caen et du CNAM (Pratiques de la médiation).

### Natacha WAKSMAN



Diplomate pendant 10 ans, Natacha a travaillé en France et à l'étranger dans un milieu multiculturel sur les questions de conflit et de sécurité. Elle intervient désormais en tant que médiatrice généraliste et animatrice de formations auprès d'organisations publiques et privées dans le cadre de missions de médiation interpersonnelles ou collectives. Elle anime régulièrement des ateliers d'éducation à la citoyenneté auprès d'un public jeune ou des professionnels de l'éducation et de la jeunesse. Co-fondatrice de l'association Bibliothèque Vivante.

Diplômée de l'Institut d'Etudes Politiques de Bordeaux.

Formée aux pratiques de la médiation au CNAM et certifiée.

## Partenariat Arédiance - Un Deux Tiers

**Arédiance** est un cabinet de conseil en RH et Management basé à Caen et à Nantes. Le cabinet coopère régulièrement avec des professionnels qualifiés qui partagent ses valeurs. Cette formation est organisée en partenariat avec le collectif de médiateurs **Un Deux Tiers**.

Ce collectif est né d'un désir de mettre en commun le savoir-faire de médiateurs au service des personnes dans la création, l'entretien ou la re-création de liens. Les interventions sont conçues en binôme et la co-médiation est privilégiée.

Les modes d'action d'Un Deux Tiers sont la **Médiation**, la **Facilitation** et la **Formation**. Les interventions sont ajustées en fonction des situations et des problèmes identifiés, dans un cadre et un esprit humaniste. Denis Tardiveau et Natacha Waksman, co-fondateurs du collectif, exercent dans le respect du **Code National de Déontologie du Médiateur** et des valeurs fondatrices de l'association : la coopération, la responsabilité et le dialogue au service de la fraternité.

# Bulletin d'inscription

**Auto-empathie :  
prendre soin de soi,  
prendre soin des autres**

Vendredi 6 novembre 9h30-17h30  
Samedi 7 novembre 9h30-12h30  
682 avenue Henri Gravier 14880 Hermanville-sur-Mer

Nous vous remercions de remplir ce bulletin d'inscription et de le retourner à Marine LECLERC par mail : m.leclerc@arediance.fr avec (le cas échéant) le chèque de règlement à l'ordre d'Arédiance, 4, rue Pasteur 14000 CAEN

Nom Prénom :

Profession ou fonction :

Société (le cas échéant):

Adresse professionnelle  
ou personnelle :

(selon la modalité d'inscription et de règlement)

Code Postal :

Ville :

Tél (mobile de préférence) :

E-mail :

N° SIRET (société ou  
auto-entrepreneur):

Je m'inscris à la prochaine formation de 10h00 sur l'Auto-empathie, prendre soin de soi, prendre soin des autres, 682 avenue Henri Gravier 14880 Hermanville-sur-Mer qui aura lieu les Vendredi 6 novembre 9h30-17h30 et Samedi 7 novembre 9h30-12h30

Je coche l'option tarifaire qui me correspond, en fonction de ma situation :

**Particulier ou Inscrit chez Pôle Emploi**

300 € HT / 360 € TTC

**Profession libérale / Auto-entrepreneur / Gérant(e) de TPE / avec possible prise en charge par FIFPL**

390 € HT / 468 € TTC

**Salarié avec prise en charge par un OPCO ou financé par l'entreprise**

750 € HT / 900 € TTC

Cette formation peut être prise en charge par le FIFPL, votre OPCO (ex-OPCA) ou par Pôle emploi en 2020 car la Sarl DTRH - Arédiance a le label Datadock. Pour plus d'informations, contactez directement l'opérateur de compétences de votre branche professionnelle après réception de la convention de formation.

Je règle par :

**Chèque bancaire**

**Virement bancaire**

SARL DTRH - ARÉDIANCE  
4, rue Pasteur 14000 CAEN

CRÉDIT MUTUEL CADP 14000 CAEN  
IBAN FR76 1027 8021 0100 0204 8960 175  
BIC CMCIFR2A

En cas d'annulation, au plus tard 15 jours avant la formation, 50% du prix de la formation sera remboursé.

ARÉDIANCE 4, rue Pasteur 14000 CAEN  
SARL DTRH au capital de 40.000 €  
SIRET 791 514 904 00022  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 25 140266114  
Agrégé DATADOCK

Les inscriptions ne sont enregistrées que lors du versement de 100% du prix de la formation, accompagné du bulletin d'inscription dûment complété à l'adresse suivante :

AREDIANCE 4 rue Pasteur, 14000 CAEN  
ou par mail : m.leclerc@arediance.fr



Après réception de vos inscription et règlement, nous vous adresserons un Devis- Convention de Formation et un Programme détaillé par jour de formation.