



LB Formation
Organisme de formation Certifié
Formateur diplômé d'état
Préparateur mental

Portable : 06 64 26 67 03

Mail : lbformation1@outlook.fr

Site : lb-formation.fr/

"Préparation mentale en IME"

Préparation mentale pour les professionnels en environnement complexe

Public : Educateur spécialisé, Moniteur éducateur, Assistant Educatif et Social, Aide-soignant surveillants de nuit.

Objectif :

Apprendre à renforcer sa stabilité émotionnelle, prévenir l'épuisement professionnel et mobiliser ses ressources internes pour mieux faire face aux situations de tension, de crise ou de surcharge.

🎓 Objectifs pédagogiques

Savoirs :

- Connaître les techniques de respiration.
- Connaître les effets du stress sur le comportement et la prise de décision.

Savoir-faire :

- Maîtriser les techniques de respiration.
- Techniques d'ancrage, relâchement mental et corporel
- Maîtriser une posture respiratoire face à une crise



Savoir-être :

- Travail sur la posture, l'intention, et la récupération post-crise.
- Construction de routines de stabilisation et de prévention du stress

Contenu de la formation

- Identifier les signes d'épuisement, de surcharge mentale et émotionnelle.
- Exercices pratiques de gestion du stress (respiration, relâchement musculaire, centrage).
- Réflexion collective sur la cohésion d'équipe et l'épuisement.

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Repérer et comprendre les signaux de l'épuisement individuel et collectif.
- Respiration, ancrage, décontraction musculaire, face à l'épuisement et le stress

Durée suggérée :
1 jour (7 heures)