



**OrthoZen : travailler sur son cadre interne afin de proposer un cadre thérapeutique stable et permettre un épanouissement professionnel**

- *Résumé des conditions de formation et programme détaillé -*
- *Annexe 1 et 2 -*

## **Objectifs**

---

### **Objectifs généraux :**

- *préparation à la vie professionnelle des orthophonistes (salariés et libéraux), développement de compétences permettant un exercice paramédical confortable, action de prévention contre l'épuisement professionnel.*

### **Objectifs détaillés :**

- *Compréhension de la notion de cadre interne et de cadre thérapeutique*
- *Auto-évaluation de la situation professionnelle actuelle*
- *Définition individuelle du cadre interne en fonction de soi, de ses valeurs professionnelles et de ses besoins individuels*
- *Découverte d'outils de lâcher-prise, d'auto-observation et de réflexion sur sa pratique professionnelle*
- *Mieux vivre son rapport au temps et organiser ses priorités*

## **Moyens**

---

- **Intervenants:** Saskia VULPIAN, Orthophoniste, Auteure et Formatrice ; Amelina UGIDOS, Psychologue, Formatrice, Instructrice de méditation de pleine conscience.
- **Groupe** de 10 à 16 personnes maximum
- **2 journées** - formation de 14 heures
- **Méditations courtes**, écriture réflexive, brainstorming collectif, partages et échanges au sein du groupe
- **Carnet** fournit aux stagiaires comme support de travail
- **Supports papiers**
- **misés en situation**
- **Questionnaire pré-formation** concernant les attentes et les besoins
- **Questionnaire post-formation** de satisfaction en regard des objectifs fixés
- **Création d'un groupe facebook** post-formation pour poursuivre les échanges
- **attestation de formation** fournie si présence aux deux journées

## ***Niveau de connaissance préalable***

---

Il est nécessaire pour le stagiaire d'être ***orthophoniste/logopède diplômé ou étudiant en orthophonie*** (un justificatif sera demandé)

## ***Organisation***

---

**J1:** 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 17h00

**J2:** 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Heures totales de formation : 14h

# Journée 1

## **Matin (9h-13h)**

- présentation des stagiaires
- présentation des formatrices et des raisons de cette formation
- définition du cadre interne et du cadre thérapeutique et de leur importance sur le plan théorico-clinique
- outil d'évaluation individualisé de la pratique professionnelle (6 sous-domaines évalués)
- présentation de la méditation de pleine conscience comme outil de travail + exercices d'application

## **Après-midi (14h-17h)**

- état des lieux des difficultés rencontrées dans la pratique professionnelle des orthophonistes (brainstorming collectif et organisation mentale)
- Découverte et application de l'écriture réflexive comme outil de questionnement, connaissance de soi, de prise de hauteur et de réflexion sur l'exercice professionnel des orthophonistes ( Atelier : exercices à réaliser de manière individuelle)
- Introduction de la "boîte à outils" : kit personnel à utiliser au quotidien ou plus ponctuellement dans son exercice professionnel

# Journée 2

## **Matin (9h-12h30)**

- Suite de l'atelier d'écriture réflexive (exercices pour approfondir et affiner la construction de son cadre interne)
- Atelier de réflexion pour améliorer son rapport au temps dans le cadre professionnel ( comment mieux organiser son temps, comment gérer différemment son rapport au temps)

### **Après-midi (13h30-17h)**

- suite de l'atelier d'écriture réflexive ( exercices pour passer du cadre interne au cadre externe : le cadre thérapeutique)
- finalisation de la boîte à outils - Réflexion individuelle et brainstorming collectif
- reprise de l'outil d'évaluation de la pratique professionnelle et création des objectifs pour les semaines et mois à venir en fonction du cadre interne propre à chaque stagiaire
- Conclusion, temps d'échanges, questionnaire de satisfaction.

*Ces deux journées seront ponctuées par des "espaces de respiration " (méditations courtes) afin de favoriser l'ancrage et le recentrage.*