

## ACTIONS DE PROFESSIONNALISATION PROGRAMME 2026

**Pour les Médiateurs sociaux en poste adulte-relais Grand Est**

### **« Echange de pratiques professionnelles : de la fragilité à la sérénité ? »**

Nous vous proposons, ci-dessous, l'agenda des ateliers « **Echange de pratiques professionnelles : de la fragilité à la sérénité ?** » en présentiel pour les médiateurs sociaux inscrits dans le dispositif Adulte-Relais du Grand Est.

Ces ateliers sont financés par la DREETS Grand Est et donc gratuits (les frais de déplacements et de repas restant cependant à votre charge). En accord avec votre employeur, nous vous invitons à vous inscrire à la / aux dates qui vous conviennent dans la limite des places disponibles.

Pour cela, utilisez le bulletin d'inscription ci-dessous et cochez la case correspondante à la séance de votre choix (ou à plusieurs séances). Puis retournez-nous votre bulletin d'inscription par mail à France Pruvot à l'adresse suivante : [gip-arl@ac-nancy-metz.fr](mailto:gip-arl@ac-nancy-metz.fr)

Une confirmation d'inscription et une convocation vous parviendront à la suite.

---

### BULLETIN D'INSCRIPTION LORRAINE

**Nom :**

**Prénom :**

**Nom et adresse de la structure :**

**Téléphone où me joindre (fixe ou mobile) :**

**Mail où me joindre :**

**Signature du médiateur social Adulte-Relais :**

**Signature de l'employeur :**

## JE M'INSCRIS : Pour cela, je coche ce qui m'intéresse

Dates et horaires (je coche)	Modalités	Intervenant
<input type="checkbox"/> Mercredi 4 février 2026 de 9h à 16h30  Et/ou  <input type="checkbox"/> Mardi 19 mai 2026 de 9h à 16h30	Action d'une journée  En présentiel à Nancy  <b>Nombre de participants limité à 12</b>	Lionel Courchinoux, artiste, journaliste et intervenant culturel
<input type="checkbox"/> Mardi 3 mars 2026 de 9h à 16h30  Et/ou  <input type="checkbox"/> Jeudi 21 mai 2026 de 9h à 16h30	Action d'une journée  En présentiel à Metz  <b>Nombre de participants limité à 12</b>	

### Objectifs des séances :

Cet atelier propose aux médiateurs sociaux des outils concrets pour gérer les situations de détresse rencontrées sur le terrain, tout en préservant leur bien-être professionnel.

Il s'articule autour de la compréhension des fragilités des publics, de la gestion des émotions et du stress, ainsi que de la libération de la parole.

Les participants exploreront des techniques de relaxation, comme la respiration profonde, pour mieux gérer les tensions, et participeront à des groupes de parole pour partager leurs expériences et renforcer leur résilience.

L'atelier inclut également des exercices pratiques, avec comme activité phare un **débat mouvant**. Cet exercice interactif leur permettra d'exprimer leurs positions sur des cas complexes tout en explorant différentes perspectives. Ils apprendront collectivement à analyser les besoins des publics vulnérables, à répondre aux situations d'épuisement, et à développer des plans d'action adaptés.

Grâce à ces activités, cet atelier favorise un climat d'entraide et offre des outils immédiatement applicables pour améliorer leur pratique professionnelle et leur équilibre personnel.