

Ref. C1251

Maintenir estime de soi et motivation dans le travail de relation d'aide et d'accompagnement

OBJECTIFS

- ▶ Analyser les causes et les effets de la « difficulté à durer » dans le travail social.
- ▶ Découvrir des outils et techniques permettant un positionnement plus protecteur.
- ▶ Acquérir ou retrouver des ressources pour préserver son équilibre personnel et sa motivation dans sa pratique professionnelle.

PROGRAMME

- ▶ Connaissance de soi : les mots pour « se » dire, ou identifier
 - son fonctionnement et son vécu émotionnel dans la relation d'aide et d'accompagnement
 - les facteurs de démotivation et de la perte de l'estime de soi
 - son taux d'usure au travail ; mécanismes biologiques et hormones du stress
- ▶ L'aménagement de la juste distance relationnelle pour un meilleur positionnement
 - les frontières entre vie privée et vie professionnelle
 - protection de soi, protection de l'autre
 - les étapes de la différenciation
 - clarification et redéfinition des rôles
- ▶ Les composantes de l'équilibre et les ressources pour l'estime de soi
 - l'équipe comme réseau de soutien, le besoin de reconnaissance au travail
 - les composantes de la motivation
 - l'affirmation de soi : apprendre à demander et à dire non
 - « l'auto-parentage » : relaxation, conscience de soi, de ses besoins et de ses limites
 - la gestion des émotions et leur expression



Méthode pédagogique : Recueil des attentes. Etudes de cas, apports théoriques, méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupes
Remise d'un support écrit. Evaluation des acquis en début et fin de stage.

Personnes concernées / Prérequis : Tout personnel travaillant auprès d'usagers en situation de handicap ou de fragilité

Animation : Sophrologue titulaire master en droit sanitaire et social

Nombre de participants : 10 à 12 personnes maxi

DPC : nous consulter

Durée : 5 jours, soit 35 heures

INTRA

Ce stage peut être organisé dans votre établissement avec un tarif groupe.

Lieu	Sessions programmées	Droits d'inscription
 La Rochelle (17)	Du 06/03/2023 au 10/03/2023	1240 €



GERFI+ S.A.S. au capital de 250 000€
SIRET 393 456 892 00024 - Code NAF 8559A - RCS La Rochelle



