

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



**Méthodes pédagogiques** : 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** : 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 04/03/2024 au 08/03/2024	1 300 €

