

Ref. S113

Améliorer l'estime de soi des personnes fragilisées

OBJECTIFS

- ▶ Aider les personnels soignants ou éducatifs à favoriser l'amélioration de l'estime de soi des personnes accueillies.
- ▶ Leur permettre de mieux comprendre et d'analyser les causes de cette perte d'estime pour pouvoir proposer dans leur accompagnement des moyens favorisant un changement positif de perception.

PROGRAMME

- ▶ Perception et connaissance de soi dans le rapport à l'autre (soignant/soigné, accompagnant/accompagné)
- ▶ Les causes de la baisse d'estime de soi
 - les difficultés du quotidien : le stress
 - les situations difficiles et conflictuelles
 - le manque de signes de reconnaissance
- ▶ Techniques de prise de distance avec les situations difficiles ou d'exclusion
 - relaxation
 - recadrage
 - gestion du stress et des émotions
- ▶ Aider à définir et à gérer des objectifs réalisables à court terme
 - la stratégie d'objectifs
- ▶ Comment favoriser l'accès à « l'autonomie »
 - être bien à sa place
 - agir sur sa dynamique intérieure



Méthodes pédagogiques : Etudes de cas, apports théoriques, méthodologiques, travail en sous-groupes, jeux de rôles, vidéo
Remise d'un support écrit. Evaluation des acquis en début et fin de stage.

Personnes concernées / Prérequis : Tout personnel travaillant auprès des usagers en établissement sanitaire, social ou médico-social

Animation : Sophrologue titulaire master en droit sanitaire et social

Nombre de participants : 12 personnes maxi

DPC : nous consulter

Durée : 4 jours, soit 28 heures

INTRA

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

Lieu	Sessions programmées	Droits d'inscription
📍 Aix-en-Provence	Du 13/05/2024 au 16/05/2024	1 200 €
📍 La Rochelle (17)	Du 04/11/2024 au 07/11/2024	1 200 €

