

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.

Méthodes pédagogiques :

Autoévaluation en amont de la formation

Recueil des attentes

Études de cas, apports théoriques, méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupes

Remise d'un support écrit. Fin de stage : évaluation des acquis

Personnes concernées / Prérequis :

Tout personnel travaillant auprès d'utilisateurs en situation de handicap ou de fragilité

Animation : Sophrologue titulaire master en droit sanitaire et social

Nombre de participants : 12 personnes maxi

Durée : 5 jours, soit 35 heures

INTRA

Cette formation peut être organisée dans votre établissement avec un tarif groupe.

Lieu

 LA ROCHELLE (17) Du 10/03/2025 au 14/03/2025

Sessions programmées

Droits d'inscription

1370 €



PROGRAMME *Catalogue 2025*

- ▶ **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

