

Accompagner sans s'épuiser

(CODE 00216)

FINALITÉ

Dans les métiers d'aide et d'accompagnement, les phénomènes d'usure professionnelle, de démotivation, de perte des compétences sont fréquents. La difficulté à mesurer son action, la monotonie de certaines tâches, l'engagement que suppose la relation d'aide présument d'un investissement personnel conséquent qui peut très vite générer fatigue, lassitude et démotivation.

À partir d'un repérage de son propre fonctionnement en tant que professionnel de la relation d'aide, cette formation propose des outils efficaces pour limiter les effets du stress, apprendre à se ressourcer pour renforcer ses capacités d'écoute et ses capacités relationnelles.

OBJECTIFS

- Identifier les sources de fatigue et de démotivation professionnelle.
- Définir les vécus personnels douloureux liés au handicap et à la relation d'aide.
- Analyser les systèmes et relations générateurs d'épuisement.
- Développer des pratiques permettant de se dégager du stress et préserver la qualité de son engagement relationnel.
- Conserver une qualité de disponibilité aux personnes aidées.

Accompagner sans s'épuiser

(CODE 00216)

PUBLIC

Professionnels de la relation d'aide et de l'accompagnement confrontés à un risque d'épuisement professionnel.

Une tenue souple est indispensable pour la réalisation des exercices pratiques.

Effectif

Groupe limité à 14 participants

PRÉREQUIS

Aucun

Accompagner sans s'épuiser

(CODE 00216)

CONTENU

Le vécu du professionnel de la relation d'aide

- Facteurs de risques de l'épuisement professionnel.
- Motivations inconscientes à exercer un métier d'aide.
- Le compte en banque énergétique.
- L'art de la « bonne » décision.

Connaissance de soi et prévention individuelle

- Estime de soi, estime de l'autre.
- Identifier et répondre aux besoins psychiques fondamentaux.
- Comprendre et utiliser le langage des émotions.
- Développer ses ressources sensorielles.
- Notion de réciprocité dans la relation d'aide.

Relations au travail et prévention pour l'équipe

- Équipes dysfonctionnelles et énergétivores.
- Stratégies de protection et d'implication dans une équipe.
- Attitudes appropriées en cas de conflits.
- Principes de la communication non violente.
- Points de vigilance pour des relations stimulantes pour tous.

Cette formation fait appel à l'implication personnelle des participants.

Accompagner sans s'épuiser

(CODE 00216)

MOYENS PÉDAGOGIQUES

La méthode pédagogique est active et participative : elle s'appuie sur des contenus théoriques (PPT, vidéos), des exercices d'application pratique, pratiques corporelles simples (centrations, respirations, étirements postures), en alternant travail individuel, en binôme et collectif. Des exercices de communication ainsi que des échanges de pratiques compléteront la démarche pédagogique.

Sur le plan du matériel, la formation se déroule dans une salle de formation, équipée d'un vidéoprojecteur et d'un paperboard.

Sur le plan pratique, la formation est organisée en deux sessions espacées d'un mois afin de permettre une mise en pratique des apprentissages étudiés en première session.

MODALITES D'EVALUATION

Pendant la formation : Plusieurs évaluations seront réalisées sous forme de questionnaires ou d'ateliers afin de permettre de mesurer la progression de chaque participant.

A l'issue de la formation : les participants seront invités à renseigner un questionnaire afin d'évaluer l'atteinte des objectifs de la formation (une synthèse sera transmise au commanditaire).

INTERVENANT-E-S

Psychologue clinicienne,
Thérapeute psychocorporelle,

Accompagner sans s'épuiser

(CODE 00216)

MODALITÉ INTRA

Ces formations ont lieu dans vos locaux.

TARIF

[Demander un devis](#)

DURÉE

6 jours (en 3+3), soit 42 heures