

Les formations OS1

Améliorer la qualité de vie de chacun au quotidien

Prendre soin de soi en tant que soignant ou accompagnant

 Référence	OS119
 Lieu	Intra : sur site
 Durée	2 jours
 Coût	2400 € par groupe (hors frais de déplacement et d'hébergement)
 Groupe	15 personnes maximum

CONTEXTE

En tant que soignant ou qu'accompagnant, prendre soin des autres est quelque chose de « naturel », qui fait partie intégrante du métier. L'investissement auprès des autres peut parfois prendre une telle place que « prendre soin de soi » passe au second plan. Or pour une pratique de la relation d'aide plus juste, plus professionnelle et à la bonne distance, prendre soin de soi est un prérequis indispensable.

PUBLIC

Professionnels de l'accompagnement.

PRÉREQUIS

Aucun

OBJECTIFS

- Etre en mesure d'ajuster la relation d'aide et d'acquérir une posture d'accompagnement appropriée
- Prévenir la fatigue professionnelle et conserver la bonne distance avec la personne accompagnée

CONTENU

- **La relation d'aide**
 - Qu'est-ce que la relation d'aide ?
 - Place de la communication dans la relation d'aide
 - Les éléments qui parasitent la relation d'aide
 - Dynamique des relations entre soignants et usagers : enjeux
- **Rappel des 7 concepts de la relation d'aide**
- **Importance de la présence à soi et à l'autre dans la relation d'aide**
- **Apprendre à mieux se connaître pour asseoir sa posture professionnelle**



- Quelques notions d'hygiène de vie
- Reconnaître les signes de surchauffe pour soi et autour de soi
- Techniques de gestion du stress
- Se constituer une boîte à outils personnalisable

PÉDAGOGIE

Alternance d'exposés théoriques et d'échanges, exercices de mise en pratique

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- En début de formation : Tour de table
- En cours de formation : QCM et/ou Quizz
- A l'issue de la formation : Questionnaire d'auto-évaluation des acquis par participant au regard des objectifs définis du programme
- 3 à 6 mois après la formation : Questionnaire d'impact