

# PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES

## OBJECTIFS

**Développer une écoute de soi pour mieux écouter l'autre (l'employeur, l'enfant, la personne âgée ...)**  
**Identifier ses propres besoins pour mieux répondre aux besoins des autres**  
**Savoir se ménager et se protéger pour être plus efficace**  
**Identifier les limites entre vie privée et vie professionnelle**  
**Améliorer ses capacités d'adaptation à autrui**  
**Mettre en place des moyens de prévention adaptés aux situations**

## PUBLIC CONCERNE

**Assistant Maternel**  
**Salarié du Particulier Employeur**  
**Tout personnel aidant ou accompagnant**

## PRE-REQUIS

**Maîtriser la langue française**

## METHODES PEDAGOGIQUES

**Apports théoriques et pratiques**  
**Etudes de cas et mises en situations**  
**Échanges d'expériences**  
**Travaux de groupes et de sous groupes**  
**Mises en place d'objectifs individuels**

## DUREE

**2 jours (14 heures)**

## CALENDRIER

**Nous consulter**  
**Toutes nos formations sont également réalisables en intra-entreprise (sur mesure)**

## INTERVENANT

**Consultant-formateur expert en**

## SANCTION DE LA FORMATION

**Attestation de présence**

## EVALUATION DE LA FORMATION

**Evaluation à chaud en fin de formation**

## COÛT H.T.

**€/participant en inter-entreprise**

## PROGRAMME

### 1. COMPRENDRE LA RELATION D'AIDE

Prérequis psychologiques d'une relation d'aide saine  
Notions de bien-être et de mal-être  
Notion d'écoute  
Notion d'empathie  
La notion de « bonne distance » professionnelle (être proche sans être vulnérable, être distinct du patient sans être distant, être chaleureux sans être dans l'affectivité)  
Les retentissements du surmenage, du stress, sur soi et sur les autres

### 2. ETRE ATTENTIF A SES PROPRES BESOINS

Découvrir sa chronobiologie (courbe d'efficacité) et son rythme de sommeil  
Identifier ses besoins et savoir y répondre pour mieux comprendre les besoins des autres  
L'équilibre entre implication et préservation de soi  
Les risques liés à l'oubli de soi dans une relation d'aide

### 3. OUTILS ET METHODES POUR FAVORISER SON BIEN-ETRE

Les signaux d'alerte  
Techniques de relaxation  
Conseils posturaux et exercices pratiques  
Gestion des émotions  
Apprendre à relativiser, prendre du recul, savoir lâcher-prise  
Psychologie et attitude positive  
Mettre en place des moyens de prévention adaptés aux situations

### 4. DEVELOPPER L'ESTIME DE SOI ET LA CONFIANCE EN SOI

Etre à l'écoute de soi – se préserver – savoir dire non  
Equilibrer vie privée/vie professionnelle.

### 5. OPTIMISER SON ORGANISATION PERSONNELLE POUR AMELIORER SON QUOTIDIEN PROFESSIONNEL

Apprendre à s'adapter aux changements  
Prioriser ses tâches  
Travailler avec des objectifs réalistes et réalisables

### 6. PLAN D'ACTIONS

Pistes d'amélioration pour optimiser sa relation à l'autre avec bienveillance pour soi

### 7. CONCLUSION

Tour de table  
Bilan de la formation