



SE RESSOURCER DANS LA RELATION D'AIDE

PUBLIC

- Tout professionnel

OBJECTIFS

- Permettre de développer un mieux-être au travail au cœur des situations sensibles
- Identifier des moyens pour se ressourcer dans la relation d'aide dans le cadre d'une pratique d'accompagnement
- Optimiser le renforcement de soi

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

- L'identification des besoins individuels
- Les différentes formes de fatigue et de stress
- Les moyens possibles pour l'atténuer
- La gestion des émotions
- Comment revenir à la source pour se régénérer ?
- Exercices pratiques de « centration » applicables lors de relations d'aide
- Éviter l'épuisement dans les différents temps de pratique professionnelle

MÉTHODES MOBILISÉES

- Apports de contenu
- Échanges en sous-groupes
- Mises en situation
- Exercices pratiques

MODALITÉ D'ÉVALUATION

- Quiz de fin de formation

PRÉREQUIS

- Aucun prérequis

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Mieux gérer ses émotions
- Éviter l'épuisement professionnel



2 jours soit 14 heures



Site de Brest et Quimper ou dans vos locaux



Tarif disponible sur le site internet

Flashez pour avoir tout le détail de la formation



www.ites-formation.com



02 98 34 60 60

formapro@ites-formation.com