



# SE RESSOURCER DANS LA RELATION D'AIDE

## 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
- Auto positionnement

## 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 consulter notre catalogue



<https://www.ites-formation.com>

 02 98 34 60 60  
[formapro@ites-formation.com](mailto:formapro@ites-formation.com)