

# PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES

La finalité de la formation « Prendre soin de soi pour prendre soin des autres » vise par la connaissance de ses propres besoins à mettre en place des moyens de protection lors de l'identification de signaux d'alerte liés à des situations d'accompagnement



Aide à domicile



2 journées – 14 heures



10 stagiaires maximum



Aucun prérequis



Formateur avec une expertise dans la thématique

## MÉTHODES et MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

Méthode participative

Prise en compte de l'expérience des stagiaires

Mise en situation à partir des expériences professionnelles des apprenants



- Aides techniques pour les personnes à mobilité réduite
- Adaptation des formations pour les personnes en situation de handicap par notre référent handicap

## LES OBJECTIFS

- Identifier ses forces pour prévenir la fatigue physique et psychique
- Appréhender les mécanismes de la relation avec les autres pour maintenir des relations positives et constructives
- Repérer les vecteurs du maintien du bien-être
- S'approprier les outils facilitateurs de son bien-être

## LE PROGRAMME

- Identification des ressources internes et externes pour rester à l'écoute de soi
- Sensibilisation aux outils de relaxation pour réguler son stress et renforcer sa motivation
- Découverte des méthodes de communication bienveillante
- Expérimentation et analyse des mécanismes de la relation avec les autres
- Evaluation des gains et outils facilitateurs du bien-être dans l'activité professionnelle

## ÉVALUATION ET ATTESTATION

- ✓ Evaluation diagnostique au début de la formation
- ✓ Evaluation formative en cours de formation
- ✓ Evaluation des acquis des stagiaires
- ✓ Evaluation de satisfaction des stagiaires
- ✓ Certificat de réalisation