

## PROGRAMME DE FORMATION

### La distance juste dans la relation d'aide et d'accompagnement

#### Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00  
Mail : inscription@cerf.fr

#### Durée

5.00 jour(s)  
35:00 heures

#### Public

Tout personnel médical, paramédical, social, éducatif ainsi que des collectivités et des divers services, en position de relation d'aide dans les diverses structures.

#### Participants

Mini : 6 p. Maxi : 13 p.

#### Objectifs de la formation

Identifier les enjeux de la distance professionnelle et les facteurs subjectifs dans le cadre de la relation d'aide et d'accompagnement.

Utiliser des indicateurs ou des critères pertinents pour établir une distance juste.

Mettre en oeuvre une démarche permettant d'adopter une implication émotionnelle adéquate.

#### Programme

- Etats des lieux et enjeux de la relation d'aide et d'accompagnement.
- Les postures professionnelles dans la relation d'aide et d'accompagnement.
- Les facteurs subjectifs : représentations, croyances et comportements associés.
- L'objectivité pour adopter une distance appropriée : écouter, observer, clarifier (psycho-cognitive/comportementale).
- Le langage émotionnel : reconnaître ses émotions/ses besoins, connaître ses limites.
- La communication et la posture assertive : oser dire non, s'exprimer avec clarté.
- L'alternance entre l'écoute de l'autre et l'écoute de soi - La notion de confort.
- La présence à soi au quotidien pour envisager les choses autrement.

#### Méthodes et supports

Apports théoriques. Exercices en petits groupes. Échanges.

### Prérequis

Aucun

### Modalités de positionnement et d'évaluation :

- en amont de la formation un questionnaire de positionnement est adressé au futur stagiaire afin d'apprécier à la fois ses acquis, ses besoins et ses attentes ;
- au début de la formation, les réponses à ce questionnaire sont le point de départ d'un travail de mise en commun autour des pratiques et attentes des participants ;
- au cours de la formation, de nombreux exercices, études de cas ou mises en situations permettent aux apprenants d'assimiler les savoirs et savoir-faire et au formateur d'appréhender, à l'aide d'indicateurs, si ces savoirs et savoir-faire sont à la fois acquis (ou en cours d'acquisition) et correctement mis en œuvre par les personnes formées.
- en fin de formation les participants sont invités à compléter une fiche « évaluation » leur permettant d'exprimer leurs appréciations et de faire état de leurs acquis vis-à-vis de l'action de formation.

A l'issue de la formation, CERF FORMATION délivrera, en fonction notamment des retours sur l'évaluation des acquis, une attestation de fin de formation.

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Les aménagements du dispositif pédagogique utiles à la compensation du handicap seront étudiés sur demande par notre référent handicap ([referenthandicap@cerf.fr](mailto:referenthandicap@cerf.fr)), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.