

## PROGRAMME DE FORMATION

La connaissance de soi dans la relation d'aide. Se connaître pour mieux aider les autres

### 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 et 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

Définir la place des émotions dans la relation d'aide.

Décoder, à partir d'une analyse de ses émotions et de ses réactions dans diverses situations professionnelles, les interactions qui régissent la relation à l'autre.

Identifier ses ressources fiables de manière à pouvoir les mobiliser dans ses pratiques professionnelles.

### Programme

La relation d'aide : comment l'aborder ? Comment la définir ?

- Aide, accompagnement, suivi : une évolution dans la fonction.

Points de repère pour une meilleure connaissance de soi :

- Les éléments constitutifs de la personnalité.

- Système de valeurs et croyances.

- Schémas relationnels : ajustement/différenciation.

De la connaissance de soi à la relation d'aide :

- Connaître ses limites, ses zones de confort/d'inconfort.

- Trouver sa propre cohérence.

- Définir son territoire professionnel, ses contours.

Les émotions dans la relation d'aide :

- Leur rôle, leur fonction.

- Apprendre à les gérer.

Identifier les ressources et les mobiliser.

### Méthodes et supports

" Apports théoriques. Études de cas. Mises en situation. 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.

À 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.