

# L'accompagnement au quotidien

## Mieux se préserver pour optimiser la relation d'aide

Le travail d'accompagnement de personnes handicapées est souvent considéré comme source d'épuisement par les professionnels. En effet, travailler auprès de publics en difficultés est un exercice délicat : une grande part de sa propre activité se trouve investie dans cette activité. Sans stratégie de protection, l'enthousiasme des premiers mois peut rapidement laisser la place à un sentiment d'usure, de fatigue, voire de désinvestissement...

Dans cette formation, nous vous proposons de repérer les forces et faiblesses du professionnel d'accompagnement que vous êtes, mais surtout d'acquérir des outils et méthodes efficaces pour vous prémunir des risques d'épuisement professionnel.

### • Objectifs de la formation

Identifier ses sources de fatigue et de démotivation professionnelle  
Apprendre à décoder ses propres signaux d'alerte  
Limiter son stress pour préserver la qualité de la relation  
Développer des stratégies personnelles pour se préserver

### • Personnes concernées

Toute personne travaillant dans un établissement sanitaire, médico-social ou social en contact avec les patients et les usagers

### • Contenu de la formation

#### Mieux se connaître pour se préserver

Attentes et motivation à aider  
Repérer ses zones de fragilité  
Dépasser ses limites sans s'épuiser

#### La relation d'aide

Décoder une demande pour y répondre de manière adaptée  
Relativiser, positiver, prendre de la distance  
Trouver la « juste distance » avec l'usager, le patient, l'enfant  
S'affirmer plus sereinement et gagner en efficacité  
Savoir se détendre physiquement  
Gérer son stress émotionnel

#### Faire face à des situations imprévues

Mieux communiquer pour limiter les situations de stress  
Gérer les attitudes négatives et l'agressivité  
Identifier les facteurs d'usure et les moyens pour s'en protéger  
S'appuyer sur l'équipe pour faire face

### • Méthodes pédagogiques

Une formation impliquante : autotest, études de cas, jeux de rôle  
Une formation personnalisée : chaque participant identifie ses zones de fragilité et trouve des réponses pour faire face aux situations stressantes

#### Dates

21-22 juin 2010

#### Durée

2 jours

#### Lieu

Paris - Porte de Pantin

#### Animation

**B. Choplin,**  
Psychologue, L'ADAPT/Val d'Oise

**Prix : 545 €**

Code : **LA43**