

## RENFORCER SON ESTIME DE SOI POUR PRENDRE SOIN DES PERSONNES ACCOMPAGNÉES

### CONTEXTE

Prendre soin des personnes accompagnées n'est réellement possible que si l'aidant/soignant a de la considération, de la sollicitude pour lui-même ainsi qu'une bonne estime de soi. Cette attention particulière portée à soi-même et l'estime de soi, sont indispensables pour prendre soin des autres, être responsable et bientraitant dans la relation d'aide.

### POINT FORT

Cette formation propose une pédagogie basée sur la réflexion et l'expérimentation.

Le groupe exploite le vécu et l'expérience de chacun.

A l'issue de la journée, les participants s'engagent dans un véritable plan d'actions pour pérenniser et faire évoluer les acquis et le développement des compétences.

### COMPETENCES DEVELOPPEES

- Identifier les éléments clés permettant d'évaluer son niveau d'estime et de confiance en soi
- Évaluer l'impact de son niveau d'estime de soi sur ses capacités d'accompagnement des personnes accueillies dans les établissements
- Être responsable vis à vis de soi-même
- Identifier et reconnaître ses mécanismes de défense entraînant des postures inadaptées voire, à risques d'être maltraitantes
- Se débarrasser de ses blocages et changer définitivement de posture
- Renforcer son estime de soi

### CONTENU

- Qu'est-ce que l'estime de soi et le prendre soin de soi ?
- Les piliers de l'estime de soi, de la sollicitude pour soi-même et la responsabilité vis à vis de soi-même
- Les conséquences du manque d'estime de soi sur le positionnement dans la relation d'aide, sur la qualité de la relation et la communication avec les personnes accompagnées
- Les besoins humains et l'identification de ses propres besoins
- L'écoute de soi et la clarté pour mieux écouter les autres
- La confiance en soi en général et dans le contexte professionnel
- La prise de conscience et le déblocage des mécanismes de défense dans la relation à l'autre, des freins et des résistances
- Les actions clés pour changer : définir un plan d'action personnalisé pour renforcer son estime de soi de manière pérenne, se responsabiliser vis à vis de soi et adopter les postures du « prendre soin » de l'autre

### METHODES ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Pédagogie basée sur la réflexion en commun

Echanges avec les participants à propos de leurs expériences professionnelles et de leurs difficultés

Analyses de situations issues du vécu des participants et d'exemples apportés

Contenus théoriques et livret de formation transmis

Situations pédagogiques participatives

### MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Une salle adaptée à la formation, un PC et un vidéoprojecteur et matériel pédagogique, diaporama, vidéos, apports théoriques, Interactivité et jeux de rôles sur des situations du quotidien.

### MODALITES D'EVALUATION DES ACQUIS ET DE LA SATISFACTION

Evaluation des acquis sous forme de QCM (questionnaires pré et post session, quizz intermédiaire)

Un questionnaire d'évaluation à chaud de la satisfaction sera rempli par chaque stagiaire suivi d'une évaluation globale sous forme de tour de table.

Une évaluation « à froid » sous forme de questionnaire sera envoyée un mois après la formation aux stagiaires et aux commanditaires.

Bilan et comptes rendus envoyés aux commanditaires de la formation

Pour tout renseignement ou inscription, merci de nous contacter :

04 78 72 16 66 / [cnacci@carrel.fr](mailto:cnacci@carrel.fr) / [www.carrel.fr](http://www.carrel.fr)

N° de SIRET : 424 660 314 00024 Code APE : 8559A

Enregistré auprès du Préfet de la région ARA sous le N° 82 69 06 463 69. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

### FINALITES :

● Prendre conscience de ses postures vis-à-vis des personnes accompagnées en lien avec un niveau d'estime de soi trop bas, et faire travailler chaque participant au renforcement des points clés de l'estime afin de retrouver joie, enthousiasme et attitudes justes dans l'accompagnement des personnes.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Comprendre le lien entre l'estime de soi, la sollicitude pour soi et la capacité à prendre soin des autres, dans la relation d'aide
- Intégrer la notion de responsabilité par rapport à soi-même
- Pointer ses propres dysfonctionnements pour les améliorer
- Prendre conscience des processus d'épuisement et de non considération de ses besoins, menant à des attitudes inadaptées
- Savoir renforcer son estime de soi et faire exploser les blocages
- Définir et mettre en œuvre un plan d'action personnalisé, basé sur ses valeurs et savoir les utiliser comme moteur d'action pour le renforcement de son estime de soi prendre soin de soi

### PUBLIC CONCERNE :

Aide-Soignant, Maître-sse de maison, Aide Médico-pédagogique, Infirmière, Accompagnant éducatif et social, Agent des services hospitaliers, Agent d'entretien...

### PRE-REQUIS :

Être volontaire pour participer

**DATE :** Mardi 4 mai 2021

**DUREE :** 1 jour (07 heures)

**HORAIRES :** 09h00 à 12h30 / 13h30 à 17h00

**LIEU :** CARREL

119, rue Boileau - 69006 LYON

**COUT :** 190€

Organisme non soumis à la TVA

**INTERVENANTE :** Marie-Pierre GAUDARD

DIU Alzheimerologie et maladies apparentées

D.E.S.S. "Ingénierie de la formation" Maîtrise de Psychologie

Certificat de psychopédagogie Diplôme de psychothérapeute

25 ans de pratique en gérontologie, notamment dans la formation, l'audit et le conseil

**DELAIS D'ACCES :** sous 48h avant l'ouverture effective de la formation

**ACCESSIBILITE H+**

Accessibilité des locaux garantie, avec un accompagnement pédagogique organisé autour d'un entretien diagnostique et d'un bilan d'étape en fonction des situations.

CONTACT : Florence Petit [fpetit@carrel.fr](mailto:fpetit@carrel.fr)

Livret d'accueil [ici](#)

**CETTE FORMATION EST REALISABLE EN INTRA-ENTREPRISE**