

GERER SES EMOTIONS DANS LA RELATION D'AIDE

PUBLIC

Toute personne qui dispense des conseils, un savoir, une aide, une assistance, des soins,... à autrui :

Manager, enseignant, formateur, moniteur, éducateurs spécialisés,...

OBJECTIF

- ↪ Identifier et clarifier ses motivations dans la relation d'aide
- ↪ Savoir se positionner face à la demande
- ↪ Apprendre à se protéger
- ↪ Améliorer la relation à autrui, la relation à soi

LES ATOUTS DE CETTE FORMATION

Elle permet d'apprendre à se protéger face à la demande parfois exigeante d'autrui. Vous pourrez aider et prodiguer des enseignements tout en gérant des situations difficiles dans le contexte de la relation d'aide.

Les exercices pratiques permettent aux stagiaires de simuler des situations auxquelles ils ont ou auront à faire face.

PROGRAMME

- ✓ Connaître les mécanismes de nos émotions
- ✓ Déterminer un objectif avec le SCORE
- ✓ Pratiquer l'écoute active
- ✓ Utiliser des techniques de relaxation
- ✓ Améliorer la relation en créant le rapport
- ✓ Apprendre à poser des limites
- ✓ Développer la confiance en soi

MOYENS PEDAGOGIQUES

Chaque cours alterne exposés théoriques et démonstrations.
Des documents récapitulatifs sont remis aux participants.

DUREE

2 jours en groupe ou 15 heures en formation individuelle – soit 5 demi-journées

Pré-requis : avoir participé au module de Gestion du stress J1



CLRS Formation - Chantal LASCHON-SARRION – 1 rue André CAVAGNOL 31500 TOULOUSE

IPRP habilitée CRAM-ARACT-OPPBTB : Intervenant en Prévention des Risques Professionnels

Téléphone 05.61.62.76.15 – Site internet : www.clrs.fr – contact clrsformation@free.fr

SIRET 444 933 154 000 31 – NAF 7021Z

Organisme de formation enregistré auprès de la préfecture Midi Pyrénées sous le N° 73.31.04377.31