

Maintenir estime de soi et motivation dans le travail de relation d'aide et d'accompagnement

Financement
Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif
Organisme responsable et contact
GERFI + Myriam TARDET 05.46.50.64.63 contact@gerfiplus.fr
Accès à la formation
Publics visés :
Demandeur d'emploi Jeune de moins de 26 ans Personne handicapée Salarié(e) Actif(ve) non salarié(e)
Sélection :
Inscription obligatoire par un conseiller en insertion professionnelle
Niveau d'entrée requis :
Sans niveau spécifique
Conditions d'accès :
tout public
Prérequis pédagogiques :
Non renseigné
Contrat de professionnalisation possible ?
Non

Objectif de la formation

Analyser les causes et les effets de la « difficulté à durer » dans le travail social. Découvrir des outils et techniques permettant un positionnement plus protecteur. Acquérir ou retrouver des ressources pour préserver son équilibre personnel et sa motivation dans sa pratique professionnelle.

Contenu et modalités d'organisation

Connaissance de soi : les mots pour « se » dire, ou identifier : - son fonctionnement et son vécu émotionnel dans la relation d'aide et d'accompagnement - les facteurs de démotivation et de la perte de l'estime de soi - son taux d'usure au travail ; mécanismes biologiques et hormones du stress L'aménagement de la juste distance relationnelle pour un meilleur positionnement : - les frontières entre vie privée et vie professionnelle - protection de soi, protection de l'autre - les étapes de la différenciation - clarification et redéfinition des rôles Les composantes de l'équilibre et les ressources pour l'estime de soi : - l'équipe comme réseau de soutien, le besoin de reconnaissance au travail - les composantes de la motivation - l'affirmation de soi : apprendre à demander et à dire non - « l'auto-parentage » : relaxation, conscience de soi, de ses besoins et de ses limites - la gestion des émotions et leur expression

Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours **Non renseigné**
Commentaires sur la parcours personnalisable **5 jours de formation consécutifs**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00218174	du 29/03/2021 au 02/04/2021	La Rochelle (17)	GERFI +	Non éligible		
00257658	du 14/03/2022 au 18/03/2022	La Rochelle (17)	GERFI +	Non éligible		
00332839	du 06/03/2023 au 10/03/2023	La Rochelle (17)	GERFI +	Non éligible		
00414052	du 04/03/2024 au 08/03/2024	La Rochelle (17)	GERFI +	Non éligible		
00551946	du 10/03/2025 au 14/03/2025	La Rochelle (17)	GERFI +	Non éligible		

00658972

du 09/03/2026 au
13/03/2026

La Rochelle
(17)

GERFI +

Non
éligible

 FPC