

# 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	FPC
00257658	du 14/03/2022 au 18/03/2022	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC
00332839	du 06/03/2023 au 10/03/2023	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC
00414052	du 04/03/2024 au 08/03/2024	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC
00551946	du 10/03/2025 au 14/03/2025	La Rochelle (17)	GERFI +		Non éligible	FPC

00658972

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

La Rochelle  
(17)

GERFI +

Non  
éligible

