

Prendre soin de soi pour prendre soin des autres – F/H

Mis à jour le 24 avril 2025

Conditions d'entrée et prérequis

La formation s'adresse à tout public

Public visé

Demandeur d'emploi, salarié, entreprise

Rythme

Temps plein

Durée en centre

7 heures

Validation

- Attestation de formation

Certification

Non

Modalités d'évaluation

Nous contacter

Possibilité de validation par blocs de compétences

Non

Entrée-sortie permanente

Oui

Codes réglementaires

- Formacode : 43404
- Code NSF : 423
- Code ROME : K1301, K1302, K1304

Vous souhaitez développer vos compétences ?

Objectifs professionnels

- Identifier dans l'activité d'aide à domicile ce qui relève des compétences techniques et ce qui relève des compétences relationnelles,
- Apprendre à gérer ses compétences émotionnelles et à se préserver en construisant des stratégies de régulation associées.

Contenu

• Thématiques abordées

Distinction entre les **compétences techniques et les compétences émotionnelles**

La complexité de la gestion émotionnelle : les émotions relatives à la nature du travail (tristesse de perdre un patient, joie de voir que la patient va mieux, peur que le patient chute...), les émotions relatives à l'organisation prescrite (colère devant la violence infligée à un patient de la part de sa propre famille, dégoût devant une maison insalubre...)

Le développement de stratégies organisationnelles associées : poser des questions sur le contexte pour se préparer, signaler un problème au coordinateur, échanger entre collègues...

Le développement de stratégies personnelles pour se préserver : identifier ce qui me ressource, me motive, me fait du bien, prendre du recul, prendre soin de mon corps par différents techniques : cohérence cardiaque, jeux de respiration, étirements, activités d'expression corporelle, techniques brèves de relaxation

Modalités pédagogiques

- Alternance de temps de paroles (échanges et partages) et de temps de corporalité (activités pour ressentir son corps, jeux d'expression corporelle, travail sur la respiration et l'évacuation du stress...)
- Enseignement en salle
- Formation-action
- Pédagogie par le jeu

Profil des intervenants

Formateurs spécialisés

Possibilité d'aménagement du parcours

Oui

Délais et modalités d'accès

Réunion d'informations collectives, entretien téléphonique et individuel.

Prendre soin de soi pour prendre soin des autres – F/H

Financements possibles

CPF, plan de développement, auto-financement...

Référent handicap

Toutes nos formations sont accessibles à la candidature de personnes en situation de handicap. Nos référents handicap sont à votre écoute pour l'analyse de vos besoins spécifiques et l'adaptation de votre formation.

Réseau

- GRETA NORD ALSACE (GNA)
- 123, route de Strasbourg
67504 HAGUENAU
- gna@greta-nord-alsace.com
- 03 88 06 16 66
- www.greta-nord-alsace.com/