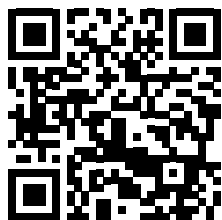


Thématique :



LA JUSTE DISTANCE PROFESSIONNELLE : POSTURE DE L'AIDANT



INSTITUT DE FORMATION FREEFORMA

VOTRE FORMATION CONTINUE

iff-formation.fr

DESCRIPTION DE LA FORMATION

Vous êtes aide à domicile, aide-soignant(e) ou professionnel(le) de l'accompagnement, engagé(e) chaque jour auprès de personnes dépendantes ? Cette formation a été **pensée pour vous — pour celles et ceux qui donnent sans compter**, mais qui souhaitent continuer à le faire **dans la sérénité et l'équilibre**.

Face à la détresse, aux émotions ou à la proximité parfois envahissante, il est essentiel de **savoir où placer la « juste distance » relationnelle**. Vous apprendrez à faire preuve d'une **empathie authentique**, **sans vous laisser submerger par les émotions de l'autre**. Vous saurez reconnaître vos ressentis, ajuster votre posture, et **préserver votre stabilité intérieure**.

La formation vous aidera également à renforcer une **communication respectueuse, valorisante** et **centrée sur la dignité de la personne**. Vous apprendrez à éviter les attitudes involontairement infantilisantes, à encourager l'autonomie et à cultiver l'écoute active.

Enfin, vous disposerez d'outils concrets pour **prévenir l'épuisement professionnel**, **définir vos limites d'intervention** et **vous appuyer sur le collectif**. Vous repartirez plus confiant(e), apaisé(e) et prêt(e) à accompagner avec bienveillance — envers les autres, mais aussi envers vous-même.



DURÉE : 7h - 1 jour.

La plateforme d'apprentissage est disponible 24h/24 et 7J/7. Vous organisez vos sessions de formation selon vos disponibilités.



EFFECTIF

6 à 15 personnes.



PRÉREQUIS

Aucun.



INTERVENANT

Formateur qualifié.



PUBLIC CIBLÉ

Tous publics.



ÉLÉMENTS DE CONTENU LIÉS AUX OBJECTIFS

OBJECTIF 1 :

Définir et distinguer les concepts fondamentaux qui encadrent la relation d'aide en appliquant le concept de "juste distance".

CONTENU LIÉ :

Définir la dépendance, l'autonomie, la notion de "juste distance".

OBJECTIF 2 :

Identifier les mécanismes de l'épuisement professionnel et analyser les facteurs de risque spécifiques au secteur de l'aide à domicile.

CONTENU LIÉ :

Identifier les sources de stress et de surcharge. Les signes d'épuisement (physiques, émotionnels, comportementaux).

OBJECTIF 3 :

Reconnaître et analyser les postures relationnelles inadaptées qui entravent l'autonomie de la personne accompagnée.

CONTENU LIÉ :

Les postures à éviter, l'infantilisation, la précipitation et la surprotection.

OBJECTIF 4 :

Utiliser les techniques d'écoute active et de reformulation dans les interactions quotidiennes pour décoder la dimension affective et mettre en œuvre des stratégies d'auto-régulation simples pour gérer les réactions émotionnelles et le stress en situation de crise.

CONTENU LIÉ :

Les outils et les méthodes de communication spécifiques pour s'assurer de la bonne compréhension du message, y compris les émotions et les sentiments qui peuvent être tacites.

OBJECTIF 5 :

Évaluer et établir un cadre professionnel (missions, limites) afin de protéger l'équilibre personnel et relationnel.

CONTENU LIÉ :

La notion de cadre et de limites professionnelles. Le travail en équipe comme ressource (communication, relais, soutien).

VOTRE INTERLOCUTRICE DIRECTE

Leïla Belaïd,
Responsable formations continues



06 52 98 93 52
contact@iff-formation.fr

A votre écoute du lundi au jeudi de 10h à 18h
et le vendredi de 9h à 17h.



TARIF

Inter-entreprise : 140€ net de taxe,
prix par jour et par personne.

Intra-entreprise : Sur devis,
nous contacter : 04 91 26 27 09.



CONTACT

SAS EPSA

IFF Institut de Formation Freeforma
04 91 26 27 09
contact@iff-formation.fr
iff-formation.fr
SIREN : 849469325

ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Cette formation peut être adaptée aux personnes en situation de handicap.

Pour obtenir des informations, sollicitez notre référent par e-mail :
contact@iff-formation.fr

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation sommative (initiale & finale).

Évaluations formatives au cours de la formation par des mises en situation.

Quiz et/ou QCM.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Diaporamas, documents et vidéos explicatives mis à disposition.

Méthodes pédagogiques expositives et actives.

Alternance d'apports théoriques et pratiques.

Utilisation de nombreux exercices auto-corrigés et des cas pratiques avec correction.

Contact avec le formateur via un chat, tout au long du parcours.

MODALITES ET DELAIS D'ACCÈS

Modalités : Les inscriptions sont possibles jusqu'à la veille effective de démarrage de la session, sous réserve du nombre de places disponibles.

Délais d'accès : date selon la disponibilité du formateur.