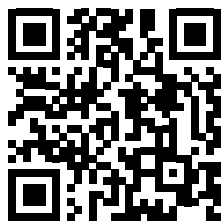


Thématique :



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.

Les demi-journées peuvent être consécutives, ou fractionnées selon les besoins et les contraintes de l'entreprise (planning, congés, etc.).



EFFECTIF

15 personnes maximum.



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

210€ net de taxe, prix par jour et par personne.

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

Méthodes actives et expositives interactives :

Échanges sur les expériences vécues avec recherche de remédiation.

Mises en situation à partir de cas concrets (exercices, jeux de rôle, travaux de groupe).

Documents pédagogiques, diaporama détaillé et illustré.

Matériels spécifiques à usage professionnel.

MODALITES ET DELAIS D'ACCÈS

Modalités : nous contacter : contact@iff-formation.fr

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