



## **S'initier aux techniques de la relation d'aide et améliorer la qualité de vie**

**3 jours (21H00)**

*Vous travaillez au quotidien avec des personnes en situation de fragilité ? Vous souhaitez approfondir vos compétences pour établir des relations d'aide plus efficaces et améliorer le bien-être de celles et ceux que vous accompagnez ? Cette formation vous permettra d'accompagner avec bienveillance, de développer une relation d'aide permettant d'améliorer la qualité de vie.*

### **Objectifs opérationnels de formation – Compétences visées**

- Savoir créer un climat de confiance, écouter activement, identifier les besoins et accompagner les personnes dans leurs projets de vie
- Comprendre le concept de « qualité de vie », les facteurs qui influencent la qualité de vie et intégrer cette notion dans votre pratique quotidienne
- Développer des compétences clés et utiliser un ensemble de procédés pour aider la personne à mener à bien, de manière active et autodéterminée, ses projets
- Utiliser les outils de communication verbale et non verbale et gérer les émotions et les conflits en développant une posture professionnelle bienveillante.
- Accompagner les aidants et les proches des personnes aidées de manière efficace en mobiliser ses connaissances et en utilisant des outils adaptés.

### **Programme**

#### **Les fondamentaux de la relation d'aide :**

- Histoire et philosophie de la relation d'aide
- Les principes clés d'une relation d'aide efficace
- L'importance de l'écoute active et de l'empathie

#### **La communication : clé d'une relation réussie :**

- Les différents types de communication
- Les pièges à éviter et les bonnes pratiques
- Le langage non verbal : un outil puissant

#### **Identifier et répondre aux besoins :**

- Les émotions : les reconnaître et les gérer
- Les besoins fondamentaux de l'être humain
- Adapter son accompagnement à chaque situation

#### **Gérer les difficultés de la relation d'aide :**

- Dire non avec bienveillance
- Gérer les conflits et les tensions
- Le détachement professionnel



**Durée :** 3 jours (21 heures)

**Prérequis :** accompagner et aider des personnes dans leur vie quotidienne

**Public :** personnel des établissements sociaux, sanitaires et médico-sociaux.

Un groupe de 5 à 12 personnes maximum.

**Prix de la formation INTRA :**

1 180 € la journée, soit 3 540 € au total après remise de 10% pour la formation de 21 heures (hors frais de déplacements et annexes).

**Coût de la participation en INTER :**

350 € la journée, soit 945 € au total après remise de 10% pour la formation de 21 heures (hors frais de déplacements et annexes).

**Date et lieu à convenir**

### **Méthodes pédagogiques**

Pédagogie active centrée sur les participant-es, organisée à partir d'apports théoriques, d'exercices d'entraînement à l'écoute active, de mises en situation, d'échanges et d'analyse des pratiques.

### **Évaluations**

Évaluation individuelle à l'entrée de la formation, à chaud, évaluation de la satisfaction. Cette formation constitue une action d'adaptation et de développement des compétences. Elle donne lieu à la délivrance d'une attestation de participation.