établir une relation 'juste' et trouver la bonne distance

« prendre du recul sans se mettre en recul »

Certains ont cru pouvoir éviter l'envahissement fusionnel réciproque, en essayant de chasser toute subjectivité et de privilégier une écoute non impliquée. Mais, qu'on le veuille ou non, la relation avec l'autre, l'interaction entre les personnes, provoquent des sentiments complexes. Il faut donc est être apte à créer une relation, mais aussi à s'en distancier affectivement.

De quelle façon créer une relation qui se situe entre une inévitable implication de soi-même et une bonne distance à trouver. Pour être disponible à l'autre, il importe d'être présent à soi-même et de mobiliser ses ressources intérieures.

C'est pourquoi, au cours de cette journée, nous nous mettrons à l'écoute de ce qui se vit en nous afin de s'attacher à la fois à l'aspect de connaissance de soi et à la gestion des émotions qui, dans un premier temps permets de découvrir son propre fonctionnement et les moyens de le faire évoluer.

Le but est de tenir son poste, ses fonctions, sans s'oublier soi-même :
« *prendre soins de soi ne devrait pas s'inscrire en opposition avec l'idée de s'occuper des autres* ».

DUREE

2 jours

PUBLIC

Professionnels du secteur social et médico-social.

PEDAGOGIE

Méthodes pédagogiques actives et pratiques, Exposés théoriques, Echanges à partir de situations concrètes exposées par les participants.

OBJECTIFS

- Prendre du recul pour mieux formaliser ses propres savoir-faire
- Positionner son rôle et ses missions au sein d'une équipe pluri professionnelle en comprenant les enjeux identitaires de chaque protagoniste sur les bases de la représentation,
- Appréhender les enjeux d'un positionnement professionnel adéquat dans la relation avec les autres
- Savoir établir une relation 'juste' et trouver la bonne distance
- Adapter ses comportements et ses actions selon les trois postures de l'Acteur : entre dominante personnelle (*respect et autonomie*), institutionnelle (*droits et devoirs*) et professionnelle (*écoute et empathie*),
- Ajuster ses émotions dans les interactions avec les autres : entre légitimité et implication
- Adopter un comportement proactif dans les situations potentiellement délicates
- Mieux maîtriser ses comportements en situation difficile

PROGRAMME

Le positionnement professionnel adéquat
Définition de la relation pour chaque typologie de publics accueillis
La notion de comportement, d'attitude et de réajustement
La notion d'acte volontaire et d'acte de participation
L'optimisation de la relation (Carl ROGERS) et les 8 caractéristiques fondamentales
Les étapes (contact, investigation, réflexion, …)
Le professionnalisme des acteurs (reconnaissance de l'utilité de sa mission, l'importance des compétences transversales, …)

Réfléchir à son propre vécu d'adulte et de professionnel
Nos valeurs : ce qui est bien pour nous, ce que l'on aime, ce qui nous motive vraiment
Comment reçoit-on la parole de l'autre, comment entend-t-on ce qui nous est adressé ?

Atelier réflexion : Votre vécu à partir de problématiques repérées sur le terrain
A quelle place le professionnel est-il « attendu » par ses interlocuteurs ?

Conseils, Qualité et Formations Didactiques ©

Tél. 09 51 08 96 14 – 06 63 58 49 30 *www.cqfd-formation.fr* *contact@cqfd-formation.fr*

Suite du programme…

Les formes et modes de communication dans la relation avec les autres
La communication verbale et non verbale
L'écoute active : pour valoriser l'interlocuteur, pour identifier sa demande réelle
De la cohérence à la congruence, empathie/sympathie
Repérer les actes et les traits dominant de caractère, les attitudes, réactions physiques et émotionnelles de l'autre
Comprendre les situations stressantes (douleur, agressivité, mort, démence, handicap…) qui peuvent perturber la qualité de la relation

Les limites de la relation professionnelle : interroger la bonne distance
Comprendre le jeu des émotions au travail : stress, émotivité, fatigue
Apprendre à mieux se connaître dans les trois dimensions : corporelles, émotions et pensées
La récupération est une capitalisation : les pauses flash, refuge ou « sas ».

La gestion des émotions
La notion de pensées envahissantes et la remise en question de ces pensées
Les signes précurseurs des émotions fortes (notion d'intelligence émotionnelle)
L'impact des émotions sur les comportements et les relations
Identification des dysfonctionnements émotionnels
L'expression et le partage des émotions

Exercice pratique : reconnaître une émotion, exprimer verbalement son ressenti, remplacer une émotion négative par une émotion positive.

La gestion des situations délicates
Identifier les différentes sources de situations délicates (agressivité et conflits)
Les différentes étapes des situations délicates (le fonctionnement d'un conflit)
Gérer ses attitudes génératrices de situations délicates
Les typologies, les valeurs et les représentations
La notion d'assertivité et de dynamique de confrontation

La notion de travail pluridisciplinaire
Les notions de pluridisciplinarité, de transdisciplinarité et d'interdisciplinarité
Les notions de complémentarité
Les systèmes de valeurs de chaque discipline au sein d'une même équipe
Les notions de logique individuelle et de logique collective

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonome, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc…

TARIFS

Inter-entreprises à Paris
Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation

Tél. 09 51 08 96 14 – 06 63 58 49 30 www.cqfd-formation.fr contact@cqfd-formation.fr