

# Echanger pour améliorer sa posture et trouver la bonne distance dans la relation

## Objectifs

- Citer des exemples de pratiques professionnelles rencontrées contenant la juste distance
- Echanger autour et sur son expérience, sa personnalité, sa motivation, son éthique
- Interroger cette dimension formelle de la relation à travers la notion de distance
- Définir son territoire professionnel : identifier son champ d'intervention, ses ressources et ses limites.
- Clarifier les éléments constituant une relation d'aide pour adapter son positionnement professionnel.
- Savoir définir « ce que je fais et comment l'autre me représente »
- S'outiller pour repérer et gérer son implication personnelle dans une « juste » relation.

## Contenu

- Le constat de l'existant
- Conscience de soi et conscience de l'autre
- Le moi, l'individu, la personne
- Distance relationnelle ? distance professionnelle ?
- Bonne distance ou juste présence ?
- Les zones de confort et d'inconfort dans sa pratique actuelle
- La connaissance de soi, de l'autre et de ses limites en situation professionnelle
- La relation d'aide comme point d'horizon
- Les implications sous-jacentes, les attitudes à avoir et à éviter, les limites de la relation d'aide
- La distance, la proximité, la place, la proxémie, l'espace, l'intimité
- Les ingrédients de la relation d'aide : l'empathie, l'écoute active, la congruence, le non jugement, l'accueil inconditionnel positif
- La gestion de ses émotions dans la relation d'aide : rôle, fonction
- Les frontières de l'engagement et de l'implication : être présent, attentif à l'autre et à soi
- Les différences entre empathie et symbiose, protection et mise à distance, contenance et agressivité
- Les techniques de reformulation, la grille de Porter, les entretiens non-directifs
- Le triangle de KAPMAN

## Méthodes pédagogiques

Active, participative, interactive, ateliers pratiques, illustrations concrètes  
 Utilisation d'outils d'animation : jeux des mots, photo-langage®, étoile de positionnement  
 Apport de supports théoriques, grille de Porter  
 Anneau de relation, météo du jour  
 Scénario « le petit Sherlock Holmes »

## Public visé

Professionnels du secteur social et médico-social

## Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

## Votre formateur

Professionnel(le) expert du secteur social et médico-social

Durée

3 jours

Constitution du groupe

8 à 12 participants

Tarif

Intra : Nous consulter

Inter : 600€ par personne

Dates, lieu

Nous consulter