

## Améliorer sa posture dans la relation d'aide

### Public

Professionnels de la relation d'aide

### Prérequis

Aucun

### Durée

3 jours décomposés en 2+1, soit 21 heures

### Dates et lieu

25-26 mars et 8 avril 2024 à Niort – **Date limite d'inscription** : 26 février 2024

### Nombre de stagiaires

4 personnes minimum - 12 personnes maximum

### Coût pédagogique

1 170 € nets de taxes

### Intervenant

Guy MELCHIOR

### Objectifs pédagogiques

Connaître et utiliser les outils de l'Analyse Transactionnelle en lien avec la relation d'aide  
Utiliser l'écoute empathique et des méthodes de questionnement pour faciliter la communication et l'interaction  
Repérer et gérer ses émotions et celles de ses interlocuteurs et utiliser un langage adapté  
Développer sa posture d'écoute pour garder une juste distance dans la relation d'aide

### Méthodes pédagogiques

Jeux de rôles et mises en situation basés sur les expériences des stagiaires ; analyse vidéos ; échanges en groupe des expériences et des options de solutions ; apports théoriques ; exercices de gestion des émotions et du stress.

### Modalités d'évaluation

Validation des objectifs pédagogiques par une évaluation de fin de formation mais également évaluations formatives au cours de la formation  
Bilan oral et questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation  
Attestation de formation individuelle délivrée après la formation

## Améliorer sa posture dans la relation d'aide

### Contenu

#### Jour 1

- ✓ Définition de la relation d'aide
- ✓ La cible de l'aisance : auto-évaluation des compétences
- ✓ Les besoins dans la relation
- ✓ Quelques outils de l'Analyse Transactionnelle
  - Les besoins psychologiques
  - Influence et enjeux dans la relation d'aide
  - Les positions de vie
  - Les différents positionnements professionnels (égalité / infériorité / supériorité et leur remédiation)

#### Jour 2

- ✓ Quelques outils de l'Analyse Transactionnelle (suite)
  - La structure et le fonctionnement de la personnalité
  - Adapter son langage et ses attitudes face à son interlocuteur
  - L'origine des dysfonctionnements relationnels (Etats du moi, Transactions...)
- ✓ L'écoute active
- ✓ Le corps dans la communication

#### Jour 3

- ✓ Les émotions et sentiments
- ✓ La gestion des émotions
- ✓ Le stress et ses conséquences
- ✓ Les manipulations émotionnelles
- ✓ Sa posture : Outils d'une juste distance (assertivité, affirmation de soi, ne pas entrer ou comment sortir des jeux psychologiques)

### Indicateurs de résultats

4 groupes en inter entre 2021 et 2023–30 personnes formées  
En moyenne, les stagiaires ont attribué la note de 9.1/10 à la formation.