

# PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DE L'AUTRE

Durée : 3 jours (en 2+1)

- Explorer les difficultés de communication vécues et en analyser les causes
- Acquérir des outils pratiques pour gérer des situations chargées émotionnellement
- Améliorer sa capacité à apporter un soutien psychologique sans être vulnérable
- Apprendre à se positionner dans son champ de compétences
- Savoir combiner attitude relationnelle et affirmation de soi

## CONTENU

Durée	Objectifs	Contenu	Méthodes / Outils
<b>■ ÉTAPE 1 - Analyse des pratiques au regard des recommandations de HAS et ANESM</b>			
Présentiel 0,5 jour	Repérer les situations professionnelles génératrices d'usure	Signes / distances physiques et psychiques / notion de territoire / rapport à la dépendance / concept du prendre soin / projet de service.	Étude des situations spécifiques et des difficultés rencontrées
<b>■ ÉTAPE 2 - Acquisition et perfectionnement des connaissances et des compétences</b>			
Présentiel 1,5 jour	Réactualiser les connaissances réglementaires et professionnelles	Décret de compétence / cadre législatif / rôle propre et sur prescription / notion de collaboration / champs de compétences et limites des différents acteurs / textes relatifs à la fin de vie, aux soins palliatifs et aux directives anticipées.	Apports théoriques réglementaire et législatif Recommandations des bonnes pratiques HAS / ANESM
	Déjouer les pièges de la communication	Écoute active / contenante, apaisante / conditions / reformulation / incidences / freins.	Exercices pratiques de techniques pour des soins sans violence
	Prévenir l'épuisement professionnel	Facteurs / manifestations physiologiques / dépistage / communication / respect / acceptation / présence à l'autre / relation d'aide / gestion des situations difficiles.	Exercices relationnels par rapport au temps fort du résident
<b>■ ÉTAPE 3 - Travail d'intersession</b>			
Non présentiel	Observation dans le service	Analyse des comportements et difficultés / évaluation des niveaux de collaboration et de la prise en charge / expérimentation des nouvelles données / perception des ressources à développer.	Mises en pratique des apports théoriques
<b>■ ÉTAPE 4 - Analyse des retours d'intersession au regard des recommandations de HAS et ANESM</b>			
Présentiel 0,5 jour	Développer les attitudes relationnelles	Droits / devoirs / limites de chacun / dynamique de changement / travail d'équipe.	Analyse du travail d'intersession
<b>■ ÉTAPE 5 - Les axes d'amélioration</b>			
Présentiel 0,5 jour	Envisager des pistes d'améliorations	En lien avec les valeurs du projet d'établissement/service : relations interprofessionnelles / soutien en équipe / intégration de nouveaux professionnels / prévention et soutien psychologiques / continuité des soins.	Au regard du travail entrepris et de sa fonction : plan d'actions et axes d'améliorations

## PUBLIC

Personnel médical et médico-social, acteurs de la relation d'aide

## FORMATEUR

Cadre supérieur de santé, cadre infirmier