



## 1 JOUR

7 heures

## PUBLIC

Aides à domicile  
Auxiliaires de vie

## PRÉREQUIS

Aucun

## INTERVENANT

Formateur(trice) issu(e)  
du secteur médico-social  
et de l'aide à la personne

## RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE

Olivier MULLER

## DATE ET LIEU

À définir

## 1350€

pour un groupe de 10 personnes  
maximum en intra.

*Hors frais du formateur.*

*Nous consulter pour une formation  
en inter.*

## BON À SAVOIR

Entrées et sorties permanentes,  
mise en oeuvre de la formation  
validée dans un délai de 3 mois,  
date à planifier en fonction de  
vos disponibilités et de celles du  
formateur.

Nous invitons les personnes en  
situation de handicap à nous  
contacter pour une étude de leurs  
besoins.

## OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est la distance émotionnelle dans la relation d'aide.
- Identifier les enjeux d'une bonne gestion de la distance émotionnelle pour le professionnel et pour la personne accompagnée.
- Acquérir des outils et techniques pour gérer ses émotions et éviter le surinvestissement ou le désengagement.
- Favoriser un accompagnement professionnel tout en préservant son équilibre personnel.

## PROGRAMME

**Définir la distance émotionnelle :** définition et perception, différence entre empathie, sympathie, surinvestissement et compassion, rôle de l'instance émotionnelle dans la relation d'aide.

**Les enjeux de la distance émotionnelle :** risque d'un manque ou d'un excès de distance, impact sur la qualité de l'accompagnement et sur la personne aidée, partage d'expériences des participants.

**Techniques de gestion des émotions :** reconnaître et accepter ses émotions, techniques de recentrage, savoir poser des limites.

**Construire une posture professionnelle équilibrée :** instaurer un cadre relationnel clair avec la personne aidée, savoir demander de l'aide et du soutien, importance du temps de recul et des rituels de déconnexion.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET ÉVALUATION

Formation participative et interactive favorisant l'échange, qui intègre :

- Des apports théoriques sur supports visuels permettant d'actualiser ses connaissances.
- Des exercices de communication, mises en situation, jeux de rôle et un temps dédié à l'analyse des pratiques.
- Un support pédagogique est remis à chaque stagiaire.
- Évaluation collective et individuelle en fin de formation.

## EN 2025



session  
réalisée



8 salariés  
formés



taux moyen  
de satisfaction



taux moyen d'atteinte  
des objectifs