

# Savoir Prendre Soin de Soi pour mieux Accompagner les Personnes Vulnérables



Note de satisfaction ?/5 \* Note de réussite ?/5 \*

\*Nouvelle formation

*Les ESMS font face à des difficultés de recrutement et à des professionnels de plus en plus en souffrance. En effet, accompagner des personnes vulnérables est une mission à la fois noble et exigeante qui peut entraîner une forte charge émotionnelle et physique. Pourtant, pour être pleinement disponible et efficace dans l'accompagnement, il est essentiel que les intervenants prennent soin d'eux-mêmes. Cette formation vise à fournir des outils concrets pour préserver leur bien-être et leur énergie dans la durée.*

## Objectifs

- Comprendre l'importance du soin de soi dans la qualité de l'accompagnement.
- Savoir identifier et prévenir les signes d'épuisement (burnout, fatigue compassionnelle, traumatisme vicariant...).
- Adopter des outils pratiques pour gérer les défis émotionnels et physiques du quotidien.
- Cultiver un équilibre durable entre vie professionnelle et personnelle.

## Programme

- Module 1 : Comprendre l'impact du travail d'accompagnement sur soi-même
- Module 2 : Apprendre à se connaître
- Module 3 : Techniques pour prendre soin de soi au quotidien
- Module 4 : Stratégies pour maintenir un équilibre durable
- Module 5 : Prendre soin de soi pour mieux accompagner

## Compétences visées / Résultats attendus

À l'issue de cette formation, le professionnel sera en capacité de reconnaître ses limites et ses besoins personnels. Il aura les outils nécessaires pour gérer efficacement le stress et ses émotions. Il sera préparé à maintenir une qualité d'accompagnement optimale tout en préservant un équilibre vie professionnelle/vie personnelle.

## Evaluation

Par le biais d'un questionnaire, de tests, de mises en situation, d'exercices, les compétences et les aptitudes acquises par les professionnels seront évaluées. Un questionnaire de satisfaction à compléter en ligne sera accessible en fin de session. Une évaluation sera réalisée à 6 mois par l'intermédiaire du service RH du professionnel.

## Financement

Formation prise en charge par les OPCO et les Fonds d'Assurances Formations.  
\*D'autres formats existent, contactez-nous.



Votre interlocutrice pour cette formation :  
Florence DETELDER  
07.56.81.21.48  
florence@horme-formation.fr

### PUBLIC CONCERNÉ

Professionnels des secteurs social, médico-social et social

### PRÉ-REQUIS

A u c u n

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Accompagnement et approche personnalisés et individualisés
- Outils interactifs
- Mises en situation
- Digipad

### PROFIL DES INTERVENANTS

#### Intervention en Binôme d'expertes des secteurs social et médico-social

- 1 Éducatrice Spécialisée - + de 15 ans d'expérience
- 1 Directrice/cheffe de services - + de 20 ans d'expérience

### FORMATION INTER

- 2 jours/ 14 heures
- 700 euros/ Personne
- Lafrançaise (82)
- 27 & 28 Novembre 2025  
21 & 22 Mai 2026

### FORMATION INTRA

**Durée, contenu et modalités sur mesure**

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Les éventuels aménagements à mettre en œuvre seront identifiés au cours d'un entretien.