

Revaloriser l'image de soi en milieu de soins

 7 h  140,00 €

Public

Personnel soignant travaillant en maison de repos ou en milieu hospitalier, notamment dans les services de gériatrie et de psychiatrie

Objectifs

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes de l'image de soi, de l'estime de soi et de l'identité professionnelle dans le métier de soignant.
- Identifier l'impact de leur posture professionnelle et de leur attitude sur la relation soignant-soigné.
- Reconnaître et valoriser leurs compétences et leur rôle dans l'équipe de soins.
- Développer une image professionnelle positive et affirmée.
- Mieux gérer les situations émotionnelles difficiles et prévenir les risques d'épuisement professionnel.

Dans les environnements hospitaliers, le personnel soignant est confronté à une forte charge émotionnelle, à des situations complexes et à une évolution constante de ses responsabilités.

Dans ce contexte, l'image que les professionnels ont d'eux-mêmes influence directement leur bien-être, leur posture professionnelle et la qualité de la relation de soin.

Revaloriser l'image de soi permet aux soignants de retrouver confiance dans leurs compétences, de renforcer leur position dans l'équipe et de développer une relation plus sereine et authentique avec les patients.

Cette formation propose un espace de réflexion et d'expérimentation afin de renforcer l'estime professionnelle et soutenir les pratiques relationnelles au cœur du soin.

Contenu de la formation :

1. L'image de soi dans le métier de soignant

Les notions d'image de soi, d'estime personnelle et d'identité professionnelle

L'influence des représentations sociales et des stéréotypes liés au métier d'aide-soignant

L'auto-perception et son impact sur le bien-être au travail

2. La posture professionnelle comme miroir du soin

L'impact de l'attitude du soignant sur la relation avec le patient

La communication verbale et non verbale : regard, posture, voix, présence

La confiance en soi comme levier de relation thérapeutique

3. Valoriser son rôle et ses compétences

Reconnaître la valeur du travail des aides-soignants dans les équipes hospitalières

Développer l'affirmation de soi dans le respect du cadre professionnel

Renforcer le sentiment de légitimité et de fierté professionnelle

4. Préserver son équilibre et développer sa résilience

Identifier les signes de surcharge émotionnelle et de fatigue professionnelle

Cultiver l'auto-bienveillance et les ressources personnelles

Techniques simples de régulation du stress dans la pratique quotidienne

Méthodes pédagogiques :

La formation privilégie une approche participative et expérientielle, favorisant l'implication des participants.

Les méthodes proposées comprennent :

- Echanges et discussions en groupe
- Exercices de réflexion personnelle
- Analyse de situations professionnelles concrètes
- Mises en situation et scénarios issus du quotidien hospitalier
- Partages d'expériences entre participants

L'objectif est de créer un climat de confiance et d'écoute, permettant à chacun d'explorer sa pratique et de renforcer sa conscience professionnelle.

Modalités pratiques :

Formation organisée sur une journée.

Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de temps d'échanges.

Support pédagogique remis aux participants en fin de formation.

Informations pratiques

> **Droit d'inscription**
140,00 €

> **Horaires**
📍 Liège
> Le 7 octobre 2026
De 9h à 17h

> **Certificat - Attestation**
Attestation de participation

> **Aides sectorielles à la formation**
Cette formation est agréée par la COCOM.
Formation agréée dans le cadre de la formation permanente de l'aide-soignant CFWB.

Revaloriser l'image de soi en milieu de soins - Le mercredi 7 octobre 2026, Liège

Renseignements

04/229.894.60

€ 140,00 €



Dates de formation

Le mercredi 7 octobre 2026

Horaire

De 9h à 17h



Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70

4000 Liège

Belgique

inscription-chateau-massart@centreifapme.be

[04/229.84.60](tel:042298460)

Formateur

Joëlle Iland, coach bien-être