

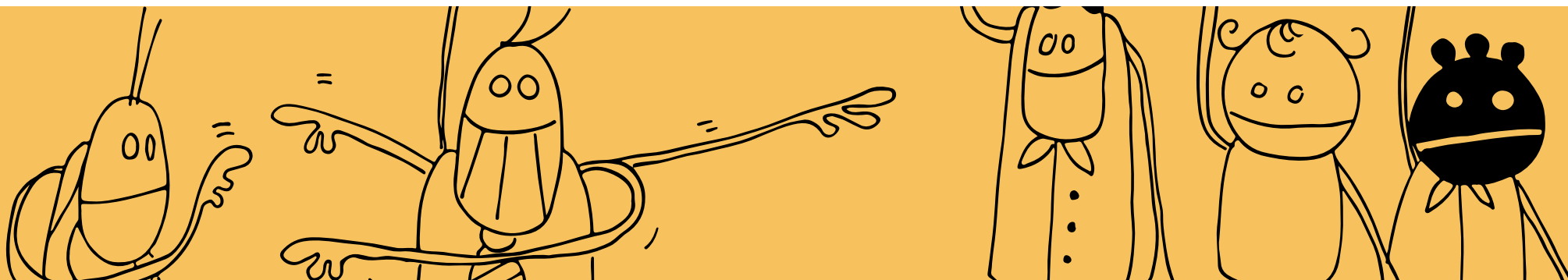


AROBASE
source de talents

ACTION COURTE

Aidants familiaux

- *Prendre soin de soi pour prendre soin des autres*
- *Mieux connaître la maladie pour améliorer la gestion du quotidien*



Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

OBJECTIFS

- Apporter des connaissances à l'aidant sur son propre fonctionnement
- Acquérir les outils pour la gestion au quotidien.
- Valoriser le rôle de l'aidant.
- Permettre de rencontrer des professionnels et d'autres aidants confrontés à la même situation.
- Identifier les signaux d'alerte et les indices d'épuisement.

MÉTHODES & OUTILS UTILISÉS

- Alternance entre apports théoriques et mises en situation.
- Processus de questionnement afin d'amener les aidants à faire émerger leurs ressources.
- Mise en commun et échanges entre aidants.

ATTENDUS

- Identifier ses propres besoins pour éviter des répercussions sur sa santé physique et mentale.
- Permettre à l'aidant de réagir et d'adopter les attitudes et comportements adaptés
- Diminuer le stress et prévenir l'épuisement



DURÉE

3 demi-journées par groupe
d'aidants



FORMATEUR

Christine Pradine



PLACES

8



PUBLIC

Aidants familiaux

Mieux connaître la maladie pour améliorer la gestion du quotidien

OBJECTIFS

- Apporter des connaissances clés au mieux vivre du couple aidant/aidé
- Comprendre les répercussions au quotidien de la maladie.
- Permettre de rencontrer des professionnels et d'autres aidants confrontés à la même situation.
- Permettre à l'aidant de prendre conscience de son rôle, de sa place auprès du malade.
- Accompagner la personne dans les changements physiques et psychiques dus à la maladie.

MÉTHODES & OUTILS UTILISÉS

- Alternance entre apports théoriques et mise en situation.
- Apport de connaissances illustrées par les exemples des participants.
- Mise en commun et échanges entre aidants.

ATTENDUS

- Mieux se situer et adapter sa conduite relationnelle face à la maladie.
- Organiser sa vie quotidienne en fonction de ces nouvelles connaissances.
- Mieux comprendre et réagir face aux troubles du proche.
- Anticiper les risques liés à la maladie.



DURÉE

3 demi-journées par groupe
d'aidants



FORMATEUR

?



PLACES

8



PUBLIC

Aidants familiaux

www.arobase-formationen.fr

Economie Sociale & Solidaire
FORMATIONS



AROBASE
source de talents

CONTACT

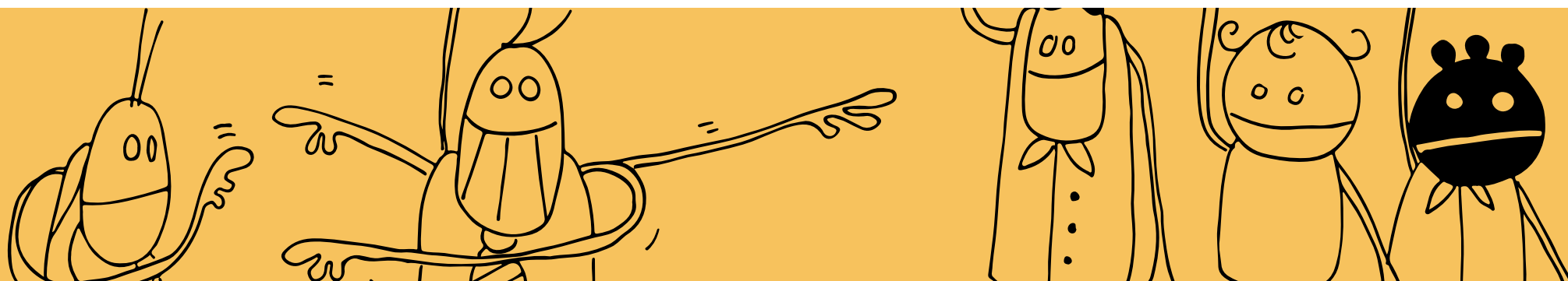
AROBASE GRENOBLE

Immeuble Le Trident
34 avenue de l'Europe
38100 GRENOBLE



+33 (0)4 76 46 10 85

info@arobase- formations.fr



www.arobase- formations.fr