

Etre aidant d'un proche en situation de maladie, handicap ou dépendance

En présentiel

Dates & Horaire	05 au 06 mars 2026 -- 09h00-17h00
Effectif	12 personnes maximum
Lieu	En présentiel
Public visé	Toute personne en situation d'aidant auprès d'un proche
Pré-requis	Aucun
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Se repérer dans l'écosystème des aidants • Prendre soin de soi et de son énergie dans la durée • Concilier ses rôles professionnels et personnels...
Programme	<p>AVANT LA FORMATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un questionnaire de positionnement avant la formation ; un module e-learning : "Gérer son énergie pour plus de performance" et un module d'entraînement : "Pratiquer la communication non violente" <p>PENDANT LA FORMATION - EN GROUPE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Se repérer et être efficace dans l'écosystème des aidants <ul style="list-style-type: none"> • Définition de l'aidance et du rôle de l'aidant. • S'approprier l'écosystème de l'aidance et les financements existants. • Faire le tri urgent / important et faire le point sur les bons réflexes. • Intégrer les associations, les groupes de parole. 2 Prendre soin de soi <ul style="list-style-type: none"> • Éclairer les enjeux de la situation d'aidant. • Expérimenter des techniques pour se ressourcer. • Préserver son énergie, son temps, ses priorités. • Savoir poser des limites. 3 Préserver sa relation avec le proche <ul style="list-style-type: none"> • Prendre soin et réinventer la relation avec son proche aidé. • Prendre en compte les besoins de la personne aidée 4 Etablir des relations de qualité avec le personnel de santé / les partenaires <ul style="list-style-type: none"> • Poser un cadre clair/partagé, le respecter. • Exprimer ses besoins et ses demandes. • Trouver l'équilibre dans la relation aidant-aidé-personnel de santé et partenaires. 5 Préserver les relations avec les proches, son entourage professionnel et personnel <ul style="list-style-type: none"> • Faire alliance avec ses proches : définir le fonctionnement et les règles de communication avec les "co-aidants". • Préserver son environnement familial, anticiper et gérer les conflits. • Maintenir l'équilibre entre ses rôles professionnel et personnel sans culpabiliser • Savoir demander de l'aide. <p>APRES LA FORMATION – MISE EN ŒUVRE EN SITUATION DE TRAVAIL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

Dispositif pédagogique	<ul style="list-style-type: none">• Identification des problématiques individuelles. Alternance d'animations en plénière, sous-groupe et en individuel. Mises en situation. Travaux individuels de transposition. Construction de plan d'action pour le retour en entreprise/organisation.• Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.
Formateur	Formateur CEGOS
Inscriptions	Sur https://www.sirene.inserm.fr/jetspeed/ Date limite d'inscription : 03 février 2026
Contact	kamelia.brahmi@inserm.fr - Assistante formation catherine.rogers@inserm.fr – Chargée de formation