



## Aidants salariés : savoir concilier vie pro/perso

**5 modules de formation conçus pour soutenir les collaborateurs aidants à mieux concilier leurs responsabilités personnelles et professionnelles tout en prenant soin de leur propre santé mentale.**

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- \* Identifier les difficultés et les freins rencontrés
- \* Repérer les ressources existantes pour les salariés en situation d'aidant
- \* Réfléchir aux solutions pouvant être mises en œuvre pour faciliter son quotidien de salarié et de proche aidant

### ÉLÉMENTS FORTS

#### Une démarche pédagogique participative pour

- Avoir des outils pratiques pour améliorer vie pro/perso
- Repartir avec une boîte à outils
- Expérimenter par des jeux de rôle issu de cas concrets

### CONTENU DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

**Module 1** : Amélioration de l'équilibre vie pro/vie perso : Ils apprennent à mieux gérer leur temps et leurs priorités, grâce à des techniques pour concilier leurs responsabilités professionnelles et personnelles.

**Module 2** : Réduction du stress et prévention du burn-out : Les ateliers proposent des outils de gestion du stress, favorisant ainsi le bien-être et évitant l'épuisement.

**Module 3** : Les aides financières et sociales à domicile ou en structure

**Module 4** : Les aidants, les aides aux aidants

**Module 5** : - Libérer la parole pour libérer l'émotionnel et se mettre en mouvement pour agir sereinement

#### Options :

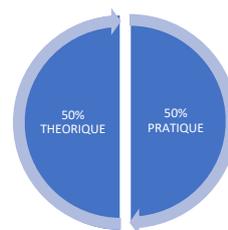
**Audit** : Identifier les acteurs, les enjeux pour concevoir une approche personnalisée et globale

**Permanences** : Soutien psychologique individuel

### PUBLIC FORMÉ :

Aidants Salariés

**PRÉ-REQUIS** : aucun



**DURÉE** : 0.5j par module  
4 à 8 personnes/session

**INTERVENANT(E)** : Coach de vie spécialisée aidants

### MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- **Apprentissage par la pédagogie active et l'approche des compétences** de chaque participant, adaptation à la réalité terrain.

- **Applicative terrain** : les participants travailleront en binôme ou en groupe

- **Moyens informatiques** : vidéo projecteur, questionnaire satisfaction via smartphone

- **Supports pédagogiques** : remise de fiches synthèse «Aidants : les bons réflexes» 1 fiche/atelier

**TARIF** : Nous consulter - (Prise en charge possible par OPCO) – Certificat remis en fin de formation - Modalités et délais d'accès : Formation dispensée inter ou intra-entreprise selon inscriptions en cours – responsable pédagogique : Nathalie PEAUCELLE 06 83 86 54 94