

## Salariés Aidants - Dans la peau d'un aidant

Cette formation invite les salariés aidants à prendre du recul sur leur vécu, à mieux comprendre leurs besoins et à identifier les ressources qui leur permettent de préserver leur équilibre entre vie personnelle, vie d'aidant et vie professionnelle. Elle favorise la prévention de l'épuisement, la reconnaissance du rôle d'aidant et le développement de solutions concrètes de soutien et de répit.

### OBJECTIFS :

- Reconnaître et assumer sa place de salarié aidant au sein de son environnement personnel et professionnel
- Identifier ses besoins, attentes et limites pour prévenir les situations de surcharge ou d'épuisement
- Analyser les impacts de la relation d'aide sur sa santé, son organisation et ses relations sociales
- Découvrir et mobiliser les ressources et dispositifs disponibles sur son territoire
- Mettre en place des stratégies concrètes d'organisation et de répit pour concilier les différents temps de vie

**PRE-REQUIS :** Aucun

**PUBLIC CONCERNE :** Tous les salariés aidants

**FORMATEUR(S) :** 1 Intervenant expert thématique aidant

**DURÉE DE LA FORMATION :** 2 jours (15 heures)

### MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES UTILISES :

Travail en sous-groupe et groupe entier

Brainstorming – apports théoriques – pp - photo langage – données chiffrées prévention santé de l'aidant — notion de place et de rôle

Calendrier journée type – tableau croise des attentes

Approche dites de l'entonnoir

### PROGRAMME :

#### JOUR 1

Être salarié aidant : une posture, des besoins, des attentes et des limites, quand la maladie, le handicap s'immisce dans la relation à mon proche.

Comment aider son proche sans s'épuiser en tant que salarié aidant

#### JOUR 2

Les impacts de la relation d'aide sur mon quotidien de salarié aidant.

La place des professionnels et les ressources territoriales.

Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie professionnelle : optimisation et organisation au quotidien.

#### A 3 MOIS

1h : En entreprise pour un retour d'expérience et échange de solutions pour les volontaires.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS MINIMUM :** 6

**NOMBRE DE PARTICIPANTS MAXIMUM :** 12

### ÉVALUATION DES ACQUIS DE LA FORMATION :

Evaluation et quiz de fin de formation

**Contact :** [lnaformation@lna-sante.com](mailto:lnaformation@lna-sante.com)