

Concilier sa vie professionnelle avec son rôle d'aidant d'un proche

Objectifs de formation

Renforcer les compétences et les ressources des aidants en milieu professionnel pour concilier efficacement leur rôle d'aidant avec leurs responsabilités professionnelles, tout en préservant leur bien-être et leur performance au travail.

Informations pratiques

Présentiel
4 séquences de 3 heures

Contenu de la formation

● **Savoir**

- Se reconnaître comme un proche aidant
- Identifier et mobiliser les dispositifs d'aides aux aidants (congs, aides financières, solutions de répit...)

● **Savoir-faire**

- Reconnaître ses limites dans l'accompagnement d'un proche dépendant, en perte d'autonomie, malade ou en situation de handicap
- Mettre en place des stratégies efficaces pour son équilibre entre vie d'aidant et vie professionnelle.

● **Savoir-être**

- Identifier quels sont les leviers pour la santé de l'aidant
- Communiquer avec ses collègues, son employeurs pour rechercher des aménagements
- Gérer son stress, sa fatigue, son épuisement

Public visé et pré requis

Salariés aidants d'un proche en situation de dépendance ou de handicap

Modalités d'évaluation

Construction du recueil de bonnes pratiques personnalisées

Formateur:
Fabienne SCHLATTER
handaptitudes@handaptitudes.fr