

« Avoir les clés et les ressources pour une aide réussie »

Public

Personnes en situations d'aidants (es) quel que soit leur âge et quelle que soit la situation des personnes aidées

Pré-requis

Être volontaire pour s'investir dans une action d'accompagnement sur une durée de 6 mois.

Être ressortissant de l'AGIRC ARRCO

Être capable de comprendre et d'émettre des messages simples en français

Durée

27 heures en séances collectives

5 heures minimum par stagiaire en entretien individuel réflexif en visio ou présentiel

Un accès à la plateforme de formation à distance durant la formation et accessible 3 mois après la fin de formation

*Des entretiens de suivi individuels pourront être mobilisés en sus en fonction des besoins spécifiques des bénéficiaires. Ces entretiens pourront se réaliser de façon présente ou distancielle.

Objectifs

Favoriser la réinsertion dans le monde social et économique

Poursuivre ou reprendre un projet de vie.

Permettre le maintien dans ses activités d'une personne en situation d'aidance et qui souhaite les poursuivre.

Agir préventivement contre le risque de désocialisation au vu de la situation d'aidant.

Obtenir des clés pour favoriser les espaces de répit et de soin de soi

Améliorer la capacité des aidants à utiliser les ressources de leur environnement (administratif, soin, répit...)

Objectifs opérationnels

Prendre conscience de la situation vécue ou à venir, être reconnu et se reconnaître comme aidant,

Verbaliser ses émotions, en groupe (effet miroir) / en individuel pour s'exprimer en toute confidentialité,

Exprimer ses peurs, son mal-être pour être mieux soi-même,

Aider tout en préservant sa santé mentale et physique,

Prévenir des risques psycho-sociaux et maladies psychiques (burn out, épuisement, troubles),

Actualisation Juin 2024

Apprendre à gérer son stress, son temps,
 Comprendre ce qu'est la maladie / handicap de la personne aidée,
 Préserver sa vie « personnelle » (couple, etc...),
 Déculpabiliser lors de moments de répit,
 Mettre en lumière le rôle indispensable des aidants dans le parcours de vie,
 Être mis en lien avec des acteurs (associations aide au répit),
 Être aidé dans les démarches administratives (mise en lien avec une assistante sociale),
 Être aidant et travailler, si c'est le souhait de l'aidant (étudier la compatibilité, valoriser ses compétences aidants).

Méthodes et outils pédagogiques

L'action repose sur le principe d'une formation action.

Elle s'appuie sur une alternance de séances collectives en présentiel (Apports théoriques, ateliers collectifs thématiques, brainstorming...), de mise en application sur le terrain et de séances réflexives

Des intervenants variés en activité sur différents structures viendront renforcer les compétences de l'intervenant référent en fonction des besoins identifiés du groupe (Assistantes sociales, médecins, Ostéopathe, centre de prévention Agirc Arrco...)

Contenus pédagogiques

La formation se déroule sur une période de 6 mois (2 Ateliers collectif d'une demi-journée par mois en moyenne et entretiens individuels)

Typologie de rdv et contenu	
Entretien « diagnostic » individuel	Ecoute de la situation, du parcours de vie, des attentes, des besoins, des difficultés, des motivations de la personne. Rappel de l'accompagnement proposé, des objectifs et de la méthodologie, validation de l'intérêt de l'accompagnement pour la personne, contractualisation
Collectif	Dynamique de groupe – Sécurisation dans la prise de parole
Collectif	Prendre conscience, se reconnaître comme aidant, mieux comprendre pour mieux expliquer (pour que l'entourage se rende compte aussi) – Echelle de l'épuisement
Collectif	Les émotions, les ressentis, leur analyse
Entretien individuel	Formaliser son ressenti sur ses attentes et avancées. Prise de contact avec les professionnels nécessaires (médecins, associations...)

Actualisation Juin 2024

Collectif	Comprendre le handicap, la maladie pour mieux l'accepter, le vieillissement
Collectif	Comprendre et intégrer les connaissances sur les structures administratives et lieux ressources
Collectif	Thématique globale sur la question de la santé, la santé mentale, physique, sur l'épuisement (personnel, familial, professionnel) - Prendre soin de sa santé
Collectif	Prendre soin de sa santé par l'ostéopathie
Entretien individuel	Formaliser son ressenti sur ses attentes et avancées.
Collectif	Qu'est-ce que le répit ? Pourquoi ? Comment ? Déculpabiliser de passer le relais
Collectif	En fonction des besoins, de l'avancée de chacun
Entretien individuel	Réaliser plan d'action

Evaluation des acquis

L'évaluation de la formation repose sur plusieurs processus et outils :
 Evaluation de satisfaction des stagiaires à l'issue de la formation
 Evaluation des acquis de formation
 Analyses des différents outils conçus et mis en pratique par les stagiaires

Accessibilité

Les actions se déroulent dans des locaux accessibles aux Personnes en situation de handicap. ACTEFI est engagé dans la démarche d'accessibilité des organismes de formation pilotée par la Ressource Handicap Formation
 Les outils accessibles sur la plateforme e-learning favorisent une ergonomie diversifiée.

Lieu de réalisation prochaine session 2024

Grenoble : 3 avenue Reynoard 38100 Grenoble

Date de prochaine session

Accueil et information des candidats de Septembre 2024 à Mi Novembre 2024
Ateliers collectifs du 18 Novembre 2024 au 28 Avril 2025

Coût de l'action :

3000 Euros nets de taxe – Le Financement de cette action est assuré par Le Groupe
APICIL AGIRC ARRCO



Actualisation Juin 2024