



« MIEUX VIVRE MON ROLE D'AIDANT FAMILIAL »

Formation en distanciel

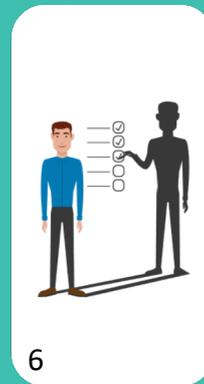
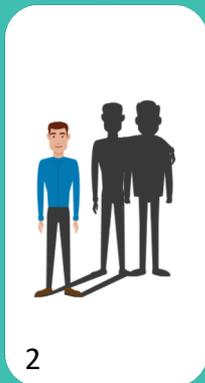
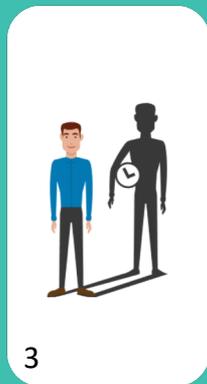
SESSION 5



Objectifs de la session 5

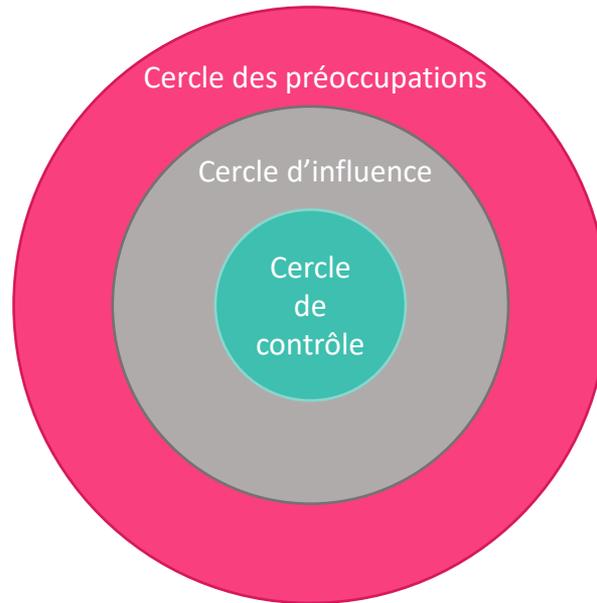
- Quelles compétences et qualités ai-je développées ?
- Comment s'organiser pour trouver un équilibre ?
- Quelles actions vais-je mettre en œuvre ?
- Qu'est-ce que je retiens de ces 5 sessions ?

Être aidant c'est développer aussi des compétences et qualités humaines

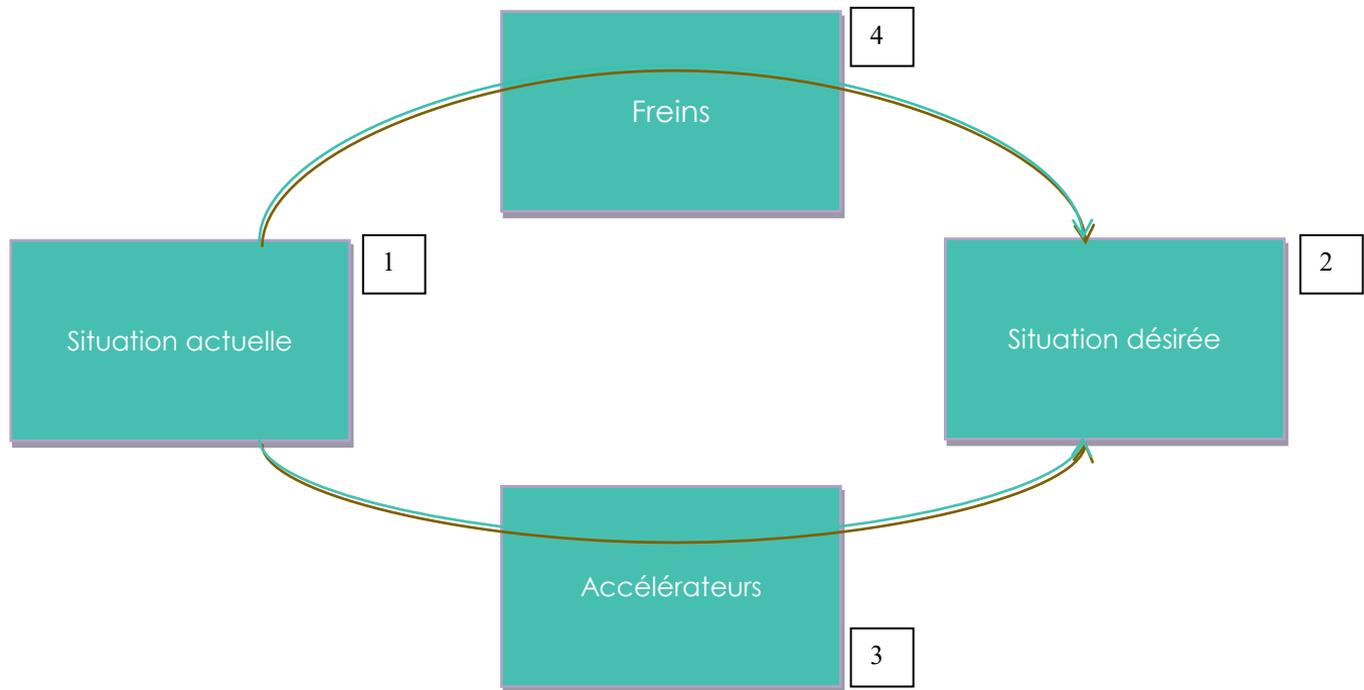


Les cercles de COVEY

Nous pouvons distinguer les préoccupations sur lesquelles nous avons de l'influence, des autres préoccupations que nous ne pouvons pas contrôler



Plan d'action



Consignes pour l'exercice « Mon plan d'action »

3 temps pour cet exercice :

- **Réflexion individuelle - 10 min**
 - Remplir le document intitulé « plan d'action »
 - S'inspirer des questions ouvertes proposées
 - Choisir 3 actions qui vous paraissent importantes et assez urgentes
- **Echange en sous-salles - 15 min (en binôme ou trinôme)**
 - Présentez 1 ou 2 actions sur lesquelles vous souhaitez avoir un avis ou un conseil bienveillant de l'autre (Attention : 5' à 7' par participant)
 - Dans cet échange, notez quelques idées sur votre carnet de notes
- **Partage au groupe/restitution - 2 à 3 mn par participant**
 - Présentez les 3 actions importantes et assez urgentes
 - Partagez ce que l'échange vous a apporté (sur vous, sur la situation, sur votre regard,..)



Questions pour faciliter votre réflexion individuelle - « Mon plan d'action »

Rappel du temps : 10 mn

Objectif : Identifier vos pistes d'actions prioritaires pour agir avec efficacité dans votre rôle

- 1/ Que changer dans mon organisation ?
- 2/ Qu'approfondir dans mes connaissances ?
- 3/ Qui ai-je besoin de rencontrer ? (personne ou structure)
- 4/ Qu'approfondir ou développer en moi ?
- 5/ Que changer dans ma relation avec mon(es) proche(s) ?
- 6/ Que changer dans ma relation avec les autres ?
(famille, amis, professionnel qui accompagne mon proche, ma sphère professionnelle)

Evaluation après les 5 sessions de formation

- Ouvrir votre **Formulaire AIDANT** que vous avez reçu par mail
- Renseigner les pages 8 à 13 :
 - **pages 8 à 10** : compléter la **colonne APRES** (*bandeau rose*)
 - **pages 12 et 13** : point de vue et bénéfices (*bandeau violet*)
- Enregistrer les modifications
- Envoyer le formulaire par mail



Conclure mes 5 sessions de Formation

Qu'est-ce que je retiens de cette formation ?

Prise de parole et partage au groupe

Vous êtes invités à partager ce que vous souhaitez partager

Une intersession de 4 mois pour soutenir vos actions

- Soyez attentif aux actions que vous avez choisies de mettre en œuvre et notez
 - Quelles opportunités ?
 - Quelles difficultés ?
 - Quelles réalisations ?
 - Quels bénéfices vous en tirez ?
- Soyez conscients comment vos compétences et qualités humaines que vous avez et que vous développez, peuvent être bénéfiques dans un contexte professionnel :
 - Qualités de communication
 - Capacité à s'adapter au changement
 - Qualités d'organisation
 - ...etc.



Une intersession de 4 mois pour soutenir vos actions

- Gardons le contact (par mail)
- Rendez-vous dans 4 mois pour partager votre parcours et vos apprentissages