

Prendre soin de ses proches – ...et penser à soi

Contenu et objectifs

Lorsqu'une personne nécessite un accompagnement ou une prise en charge, il revient fréquemment aux parents proches d'endosser cette lourde responsabilité. Cela représente un défi majeur pour une personne active professionnellement et socialement, ayant parallèlement une famille à charge. En effet, cet engagement sollicite un apport considérable de ressources à la fois corporelles, psychiques et émotionnelles. Lyra a souvent constaté que ces personnes ne sont pas suffisamment préparées à affronter un tel challenge lié à l'accompagnement ou à la prise en charge de proches, si bien qu'elles se négligent progressivement jusqu'à se trouver elles-mêmes en situation de détresse.

Thèmes abordés

- Sensibiliser les participants aux opportunités et contraintes liées à la prise en charge de proches, et leur transmettre les connaissances de base nécessaires.
- Présenter les mesures concrètes essentielles pour permettre à la personne accompagnante de rester performante au travail tout en assumant ses obligations familiales et sociales.
- Fournir des informations pour gérer les situations où la personne prise en charge refuse l'aide d'un tiers.
- Informer sur les centres de contact psychosociaux compétents pour soutenir les aidants.

Orateur

Psychologue avec plusieurs années d'expérience professionnelle en tant que formateur et consultant.

Durée

Lunch Session	1 h : théorie
Workshop	2 h : théorie & pratique
Training	4 h : théorie & pratique approfondie

Public cible

Employés, RH, gestionnaires d'entreprise, personnes en formation