Concilier sa vie professionnelle avec sa vie d'aidant

Repérer les freins, les obstacles et les ressources

Les objectifs

- Identifier les répercussions de sa situation d'aidant sur sa vie professionnelle
- Repérer les freins, les obstacles à l'exercice d'une activité professionnelle
- Repérer les ressources existantes dans son environnement : ressources personnelles, liées à l'emploi, etc

Méthodes pédagogiques

Une méthode pédagogique participative qui croise les expériences et les savoirs.

Outils pédagogiques : mises en situation, travaux de groupes, échanges d'expériences…

Conception-animation

Co-animation par un binôme professionnel formateur et aidant familial pair-formateur.

Durée

7 heures

Programme

- L'aidant en emploi : état des lieux, enjeux et définition
- Les impacts de sa situation d'aidant sur sa vie professionnelle :
    - Les répercussions émotionnelles et relationnelles
    - Les représentations de chacun [de soi en tant qu'aidant, les collègues, regard et jugement des collègues, la méconnaissance sur les conséquences d'être aidant, …]
    - Les contraintes
    - Les conséquences
- De l'importance de s'exprimer sur ses besoins personnels et professionnels [oser dire, oser communiquer sur sa situation, ses besoins, ses contraintes, …]

- Les moyens pour concilier vie d’aidant et vie professionnelle :
    - Les ressources personnelles
    - Les soutiens : plateformes de répit, Ma boussole aidant, …
    - Les dispositifs liés à l’emploi
    - Où aller chercher l’information ?