



AVEC NOS PROCHES

# Catalogue des Webinaires

- 1. Liste des webinaires**
- 2. Descriptifs des thématiques**



## 1. Liste des webinaires

### Cadre du Webinaire.

- 1h30 en visio,
- Nombre de participants illimité,
- 1 professionnel expert, qui anime le webinaire,
- 1 bénévole ancien-aidant, qui intervient comme témoin de son expérience,
- 1 temps de question-réponses à la fin de la présentation.

### Résultats attendus.

Selon la thématique, les webinaires peuvent avoir une action de sensibilisation, d'engagement, ou d'accompagnement de l'aidant.

#### Sensibilisation

L'aidant : qui est-il ?

La charge mentale: si on en parlait ?

Equilibre vie professionnelle et rôle d'aidant.

Les réalités d'un aidant d'une personne âgée.

#### Informations

Le burn-out de l'aidant et les répités à mettre en place.

Quelles sont mes ressources en tant qu'aidant?

#### Accompagnement

Être aidant: de subir à choisir.

La gestion des émotions en tant qu'aidant.

La charge mentale: Comprendre les signaux d'alerte.

Le burn-out de l'aidant et les répités à mettre en place

Les bienfaits de l'écoute collective.



## 2. Descriptif des webinaires de sensibilisation

### **L'aidant: qui est-il?**

Webinaire de sensibilisation, à destination des proches aidants mais aussi d'un public plus large, qui invite à s'interroger sur la réalité des aidants, leurs besoins et leurs ressources.

### **La charge mentale: si on en parlait?**

Webinaire initiant la notion de charge mentale, présente dans les différentes sphères de la vie des aidants. Sont abordé les aspects de responsabilité liée au rôle de proche aidant et de système relationnel.

### **Equilibre vie professionnelle et rôle d'aidant.**

Webinaire qui présente les particularités des salariés aidants, dans leur perception des priorités au travail, au travers de la notion de satisfaction au travail, mais aussi des relations entre collègues et avec les responsables du salarié aidant.

### **Les réalités d'un aidant d'une personne âgée.**

Webinaire de présentation des différentes réalités des aidants et des répercussions physiques et intellectuelles qui peuvent être liées. Est associée une présentation des interlocuteurs privilégiés des aidants.



## Descriptif des webinaires d'information

### **Le burn-out de l'aidant et les répités à mettre en place.**

Webinaire qui développe les différences entre le stress et le burn-out. Puis qui se concentre sur les spécificités des répercussions sur la relation d'aide. Enfin il permet de présenter des pistes d'action, à adapter pour chaque aidant pour envisager un répit adapté à ses besoins.

### **Quelles sont mes ressources en tant qu'aidant?**

Webinaire de présentation des constats des besoins d'information administrative des proches aidants. Les notions de congé, répit et personnes ressources des aidants sont développées.



## Descriptif des webinaires d'accompagnement

### **Être aidant: de subir à choisir.**

Webinaire qui développe la notion de choix des aidants, liée à la relation aidant-aidée et à son environnement. Des liens vers les notions d'acceptation, de dépendance et de choix sont développés.

### **La gestion de ces émotions en tant qu'aidant.**

Webinaire de présentation des différentes émotions, de leur utilité et mode d'expression. Notions développées autour de l'intelligence émotionnelle et des répercussions sur le couple aidant-aidé.

### **La charge mentale: comprendre les signaux d'alerte.**

Webinaire de présentation des signaux d'alerte de la charge mentale. Sont aussi développés les leviers d'actions à disposition des aidants, et les ambivalences émotionnelles des aidants.

### **Les bienfaits de l'écoute collective.**

Webinaire de présentation des objectifs et leviers de l'écoute des aidants. Les notions de soutien entre pairs sont développées, illustrés par l'écoute collective et l'écoute individuelle proposés par Avec Nos Proches.