

## Proche-aidants : éviter la surcharge émotionnelle

- Thème** ◆ Comment accompagner sans s'épuiser ? Savons-nous nous protéger d'une surcharge émotionnelle ? Durant cette journée vous allez apprendre à utiliser le lien empathique en tant que méthode relationnelle.
- Objectifs** ◆
- Développer un esprit tranquille et fluide
  - Eviter la surcharge empathique
  - Promouvoir une résilience individuelle et collective
  - Avoir les moyens de répéter l'expérience à volonté
- Contenu** ◆
- Exercices de Pleine Conscience
  - Comprendre et expérimenter l'empathie par des exercices pratiques
  - Pistes d'intégration sur son lieu de travail ou dans son lieu de vie
  - Partages en plénière et en sous-groupes
- Animatrice** ◆ Corinne-Nathalie Nally, formatrice d'adultes brevetée, praticienne certifiée à la Méthode Rességuier ([www.au-coeur-de-la-conscience.ch](http://www.au-coeur-de-la-conscience.ch))
- Public cible** ◆
- Toutes personnes travaillant dans le domaine de la Santé, du Social ou en milieu Socio-éducatif
  - Les personnes proches aidantes qui conjuguent travail et aide auprès d'un proche malade
- Date, durée** ◆ Mercredi 11 et jeudi 12 mai 2022 de 9h00 à 17h00, avec nuitée
- Lieu** ◆ Hôtel Jean-Jacques Rousseau, Promenade J.-J. Rousseau 1, 2520 La Neuveville
- Information** ◆ Confirmation ou annulation sont adressées environ 14 jours avant la date du cours.
- Frais** ◆ Pour les membres des fédérations, les frais sont pris en charge de la manière suivante :
- Syna : 4 journées de formation/année
  - transfair : 2 formations/ année
  - SwissPersona : max. CHF 1000.-/année
  - SCIV : max. CHF 450.-/année
- Pour les non-membres : CHF 1200.-
- Règlement** ◆ SVP, veuillez prendre connaissance du règlement ARC sur [www.formation-arc.ch](http://www.formation-arc.ch)