

## TAKE CARE, prendre soin de ceux qui prennent soin

### PROGRAMME

**Prochaines sessions :**           **La Métive, 2 Rue Simon Bauer, 23150 Moutier-d'Ahun**  
07, 08, 19, 20, 28, 29 mars et 08 et 09 avril 2024  
**La Ressourcerie, 21 Cr de Verdun, 33000 Bordeaux**  
11, 12, 21, 22, 28, 29 mars et 08 et 09 avril 2024

### PHILOSOPHIE DE LA FORMATION

Un consortium composé du Pôle Culture & Santé, organisme de formation spécialisé dans la coopération intersectorielle entre les arts et la santé, des formateurs artistes rattachés à l'organisme de formation ainsi que des tiers lieux mettent en place un parcours de formation innovant s'adressant aux aidants proches et aux aidants professionnels en Nouvelle-Aquitaine.

L'objectif de ce parcours est de prendre soin de celles et ceux qui prennent soin.

Ce parcours repose sur la capacité des arts et de la culture, du sensible plus globalement, à révéler et valoriser les compétences de ces aidants, les accompagner à reconnaître le sens et l'utilité de leur activité, à reconnecter les individus au-delà de leurs fonctions et à favoriser la qualité de vie. Il s'agit de travailler sur la valorisation de l'activité d'aidance, de s'équiper d'approches sensibles pour faire face à un quotidien parfois difficile et de s'accorder un espace remettant la relation d'humanité au cœur de l'aidance.

### OBJECTIF DE FORMATION

Reconnaître et (re)valoriser le rôle d'aidants dans la société.

### COMPÉTENCES VISÉES

- . Savoir identifier une émotion vécue
- . Savoir identifier et accepter sa zone de pouvoir d'agir
- . Savoir concevoir un plan d'action pour prendre soin de soi
- . Savoir respecter sa dignité et celle des autres dans sa pratique d'aidance
- . Identifier et affirmer ses besoins

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- . Renforcer l'envie de prendre soin de soi
- . Savoir mieux identifier et accueillir ses émotions
- . Découvrir des outils et techniques pour prendre soin de soi
- . Identifier les situations de fatigue émotionnelle et physique
- . Se sentir reconnu.e dans sa posture d'aidant
- . Prendre conscience de ses compétences et renforcer son pouvoir d'agir



## LE CONTENU

Take Care est une formation collective proposée aux proches aidants et aux aidants professionnels, de 6,5 jours répartis en 4 sessions de 1,5 jours et une demi-journée de bilan. Elle propose une approche pédagogique à travers l'exploration de différentes pratiques artistiques et des retours de pratique en groupe pour conscientiser les vécus et apprentissages. Elle offrira un cadre bienveillant et sécurisant pour se connecter à soi et aux autres en offrant un espace d'échange et de soutien mutuel au sein d'un tiers-lieu.

Chacune des journées sera animée par un formateur du Pôle Culture & Santé et un artiste.

## PUBLIC CIBLE

Pour toutes personnes aidantes, professionnelles ou non.

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## CONSIGNE

Une tenue confortable est à privilégier

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

1. Un questionnaire de positionnement envoyé en amont de la formation permet de recueillir les attentes des stagiaires. Ces attentes seront, si elles s'avèrent proportionnées à la dimension de la formation, discutées en début d'action puis ré-examinées en grand groupe à l'issue de la formation.
2. Une évaluation formative sera déployée tout au long de la formation par le biais de mises en situation.
3. Une évaluation de satisfaction sera réalisée en fin de formation. À l'issue de la formation une attestation de formation - ne faisant pas office de titre ni de diplôme - sera délivrée à chaque stagiaire.
4. Une évaluation de la mise en application des acquis est envoyée aux stagiaires à 6 mois après la formation.

## PRINCIPES MÉTHODOLOGIQUES DE LA FORMATION

La formation se déroule en présentiel.

L'entrée méthodologique retenue ici est celle de la pédagogie active centrée sur les participants et leurs mises en activités. Nous visons, par expérimentations successives, la production progressive et guidée de savoirs et savoir-faire par les stagiaires eux-mêmes dans un cadre pédagogique garanti par le formateur.



Le scénario pédagogique repose donc sur une alternance entre des mises en situations, des retours réflexifs sur ce qui a été fait et des apports théoriques permettant de structurer progressivement les apprentissages.

## INTERVENANT.E.S

- **Les formatrices du Pôle Culture & Santé :**

**Clara Bourgeois** – Directrice Pôle Culture & Santé et formatrice

Clara conçoit et pilote des expérimentations où l’alliance entre l’art et la santé œuvre à une amélioration du bien vivre, bien travailler et bien vieillir. Elle forme à des démarches et projets d’innovation sociale depuis plusieurs années.

**Pascale Lanier** – Responsable administrative et financière

**Capucine De Decker** – Coordinatrice réseau Pôle Culture & Santé et formatrice

Forte de 11 ans en qualité d’infirmière libérale, Capucine est depuis 5 ans responsable des missions de conseil et d’accompagnement au sein de la structure.

- **Les artistes formateurs :**

⇒ **La Métive 2 Rue Simon Bauer, 23150 Moutier-d’Ahun**

**Katia Petrowick** – Danseuse et chorégraphe, diplômée de la formation d’éducatrice somatique par le mouvement (Body-mind Centering©)

Le Body Mind Centering© est une exploration par le mouvement et le toucher des différents systèmes du corps qui nous habitent (le squelette, les muscles, le système nerveux, les sens et perceptions..). Cette pratique prend appui sur des données anatomiques précises et permet un travail de conscientisation de nos fonctionnements individuels. Par une écoute profonde des sensations, les expériences sensibles sont validées et nourrissent le dialogue interne entre sentir, ressentir et agir. Pour Take Care, Katia souhaite partager le fonctionnement du système nerveux, l’appréhender pour mieux le comprendre et en prendre soin, comment trouver le repos dans l’activité et l’activité dans le repos. Les notions de dépendance et autonomie seront également observées, comment cela traverse et transforme les tonus, les tissus, les perceptions, afin de pouvoir ajuster ses besoins par rapport à soi et aux autres.

**Philippe Lopes** – Compagnie En Avant Marche – Metteur en scène de la compagnie

⇒ **La Ressourcerie 21 Cour de Verdun, 33000 Bordeaux**

**Roxane Marès** – Compagnie MéliMél’Ondes – Artiste Chorégraphe et Psychologue, co-fondatrice de la compagnie, formée en tant que préparatrice psychologique, sophrologue, Danse-Thérapeute et Professeur de Yoga.

**Elie Briceno** – L’Outre-moi compagnie – Auteur contemporain et metteur en scène, il enseigne l’Art de la parole pour permettre à chacun de trouver sa place et de l’assumer. Ses outils: Le récit de vie (texte poétique écrit à partir de rencontre), les ateliers d’éloquences et les ateliers d’écriture.



## SITUATION DE HANDICAP

Cette formation est accessible aux publics en situation de handicap. Nous contacter pour les modalités spécifiques.

## INFORMATIONS PRATIQUES

Coût pédagogique : 500 € TTC 6.5 jours/stagiaire

Si sociétaire du Pôle Culture & santé : 10% de réduction

Le repas des stagiaires est pris en charge les midis des journées entières.

Prise en charge possible par votre OPCO ou Pôle Emploi (pour les demandeurs d'emploi), sous réserve d'éligibilité de votre dossier. Cette formation ne peut pas être financée par le CPF car elle n'est pas diplômante. N° de déclaration d'activité organisme de formation : 72 33 08580 33

**Durée** : 6.5 journées (6h par jour) soit 39 heures

### Lieux et dates :

- **La Métive 2 Rue Simon Bauer, 23150 Moutier-d'Ahun**

**07 – 08 mars 2024** " Mots, sons, musique et écriture " 13h30 à 16h30 & 9h30 à 16h30

**19 – 20 mars 2024** " Corps, mouvement et aidance " 9h30 à 16h30 & 9h30 à 12h30

**28 – 29 mars 2024** " Mots, sons, musique et écriture " 13h30 à 16h30 & 9h30 à 16h30

**08 – 09 avril 2024** " Corps, mouvement et aidance " 9h30 à 16h30 & 9h30 à 16h30

- **La Ressourcerie 21 Cour de Verdun, 33000 Bordeaux**

**11 – 12 mars 2024** " Mots, sons, musique et écriture " 9h30 à 16h30 & 9h30 à 12h30

**21 – 22 mars 2024** " Corps, mouvement et aidance " 9h30 à 16h30 & 9h30 à 12h30

**28 – 29 mars 2024** " Corps, mouvement et aidance " 9h30 à 16h30 & 9h30 à 12h30

**8 – 9 avril 2024** " Mots, sons, musique et écriture " 9h30 à 16h30 & 9h30 à 16h30

## RENSEIGNEMENTS

Pascale Lanier • Responsable administrative & financière • 07 87 29 95 54

formation@culture-sante-na.com

***Date limite des inscriptions 30 jours avant le 1er jour de la session***

*Doc MAJ le 22/01/2024*

