

Parcours de
Formation

Take Care

Prendre soin de celles et ceux
qui prennent soin

De quoi s'agit-il ?

- Une **formation** de 6,5 jours répartis en 4 sessions de 1,5 jours
- Une aventure **collective** proposée aux **proches aidants** et aux **aidant.e.s professionnel.le.s**
- Une pédagogie basée sur l'**approche des arts et du sensible** avec les artistes Roxane Marès et Elie Briceno
- Un **cadre bienveillant** et sécurisant pour se connecter à soi et aux autres,
- Un espace d'**échange et de soutien mutuel**, au sein d'un tiers-lieu

C'est quand ?

Trois sessions de formation à venir en 2025

- En janvier - février 2025
- En mai - juin 2025
- En septembre - octobre 2025

Dates exactes à venir

Vous ne pouvez pas participer à toutes les sessions ? Ce n'est pas grave, le parcours s'adapte à vous !

Contactez nous pour qu'on en discute !

Les 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
- Se sentir **regonflé.e** ou remobilisé.e
- Se sentir **reconnu.e** dans sa posture d'aidant
- Prendre conscience de ses **compétences** et renforcer son pouvoir d'agir

Modalités d'inscriptions

Aidant.e.s familiaux : Gratuit

Aidant.e.s professionnel.le.s : 500 euros
Prise en charge possible par votre OPCO ou France Travail

Les repas seront pris en charge sur les journées complètes

Lieu et Contact :
La Ressourcerie

21 cours de Verdun, Bordeaux

Laura : 06 65 76 19 32

laura@la-ressourcerie.com