

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 ?

• 12 & 13 septembre 2024

9h30 à 16h30 & 9h30 à 12h30

• 23 & 24 septembre 2024

9h30 à 16h30 & 9h30 à 12h30

• 03 & 04 octobre 2024

9h30 à 16h30 & 9h30 à 12h30

• 14 & 15 octobre 2024

9h30 à 16h30 & 9h30 à 16h30

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

Trois autres parcours auront lieu en 2025



La Ressourcerie

21 cours de Verdun, Bordeaux

Laura : 06 65 76 19 32

laura@la-ressourcerie.com