

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**
- 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 ?

- **10-11 mars 2025**

13h30 à 16h30 & 9h30 à 16h30

- **17-18 mars 2025**

13h30 à 16h30 & 9h30 à 16h30

- **24-25 mars 2025**

13h30 à 16h30 & 9h30 à 16h30

- **31 mars et 1er avril 2025**

9h30 à 16h30 & 9h30 à 16h30

## Un autre parcours en 2025

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 €**  
*Prise en charge possible par votre OPCO ou France Travail*

**Les repas sont pris en charge sur les journées complètes**

<https://culture-sante-na.com/nos-expertises/formations/take-care/>



La Métive

2 Rue Simon Bauer, Moutier-d'Ahun

Aurore : 05 55 62 89 76

lametive@lametive.fr