

La Ressourcerie
21 cours de Verdun,
Bordeaux

Laura : 06 65 76 19 32
laura@la-ressourcerie.com

Take Care

*Prendre soin de celles et ceux
qui prennent soin*

Prochaine formation :
**14-20-28 janvier
et 11 mars 2025**

Journée d'étude Take Care :
Jeudi 9 octobre 2025
La Fabrique POLA
10 quai de BRAZZA, Bordeaux



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Savoir mieux identifier et accueillir ses émotions / Découvrir des outils et techniques pour prendre soin de soi / Se sentir reconnu.e dans sa posture d'aidant / Prendre conscience de ses compétences et renforcer son pouvoir d'agir



LE CONTENU

Une **formation** de 4 jours proposée aux **proches aidants** et aux **aidants professionnels** dans un cadre bienveillant et sécurisant pour se connecter à soi et aux autres. Une pédagogie basée sur **l'approche des arts et du sensible** au sein d'un tiers-lieu



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Proches aidants : contactez-nous directement

Aidants professionnels : cette formation peut être prise en charge par des fonds de formation (OPCO) - 500 euros TTC



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Les repas du midi sont pris en charge
- <https://culture-sante-na.com/nos-expertises/formations/take-care/>