

## Programme de formation

### Salarié aidant : préserver son équilibre de vie et prévenir l'épuisement

<b>Public</b>	Salariés aidants non professionnel, en activité professionnelle (aidance de parent âgés dépendants, enfant en situation de handicap ou présentant des troubles du comportement, conjoint malade ou en situation de handicap)
<b>Objectif général</b>	Cette formation permet aux salariés aidants de comprendre les mécanismes spécifiques de l'épuisement liés à la conciliation entre aidance non professionnelle et vie professionnelle, d'identifier leurs facteurs de vulnérabilité et de protection, et de mobiliser des leviers individuels, professionnels et institutionnels afin de préserver durablement leur santé mentale et leur équilibre de vie. Elle s'inscrit dans une logique <b>de prévention des risques psychosociaux</b> , en particulier de l'épuisement des aidants, reconnu comme un facteur de fragilisation de la santé mentale et du maintien dans l'emploi.
<b>Objectifs pédagogiques</b>	A l'issue de la formation, les participants seront capables de : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre la réalité et la diversité des situations d'aidance non professionnelle et leurs impacts sur la santé mentale.</li> <li>• Identifier les mécanismes psychologiques, émotionnels et organisationnels à l'origine de l'épuisement des salariés aidants.</li> <li>• Repérer leurs signaux d'alerte personnels et les facteurs professionnels aggravants.</li> <li>• Situer leur situation dans une logique de prévention de l'épuisement (agir avant la rupture).</li> <li>• Identifier et mobiliser les droits, dispositifs et ressources existants pour les salariés aidants.</li> <li>• Préparer et structurer, si nécessaire, un échange avec leur employeur autour de leurs besoins.</li> <li>• Élaborer un plan d'actions personnel réaliste et soutenable pour préserver leur équilibre de vie.</li> </ul>
<b>Pré requis</b>	Être en situation d'aidance auprès d'un proche (enfant, parent, conjoint, membre de la famille ou proche).
<b>Durée</b>	7h
<b>Effectif</b>	Jusqu'à 12 participants
<b>Modalités de formation</b>	Présentiel
<b>Moyens pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accès à notre plateforme regardepsy formation pour les formations e-learning</li> <li>• Méthodes pédagogiques participatives et sécurisantes</li> <li>• Apports théoriques documentés (recherches, données institutionnelles, retours terrain)</li> <li>• Outils d'auto-évaluation et grilles de lecture spécifiques aux aidants</li> <li>• Études de situations issues de l'aidance (sans mise en situation intrusive)</li> <li>• Supports pédagogiques remis aux participants</li> <li>• Élaboration guidée d'un plan d'actions personnel</li> </ul>
<b>Validation des acquis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quiz avant/après</li> <li>• Mise en situation et étude de cas</li> <li>• Tour de table final</li> </ul>
<b>Sanction de la formation</b>	Attestation de formation et certificat de réalisation

### Programme

#### F1 : Partager sa réalité de salarié aidant

- P1 : Définition et diversité des situations d'aidance non professionnelle**
- P2 : Aidance visible / aidance invisible en entreprise**
- P3 : Données clés : prévalence, charge mentale, impacts professionnels**
- P4 : Représentations, normes sociales et mécanismes de culpabilité**
- P5 : Spécificités selon le type d'aidance**
- P6 : Conséquences du cumul aidance / travail sur la santé mentale**

*Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour envisager les aménagements nécessaires.*

## Programme de formation

## Salarié aidant : préserver son équilibre de vie et prévenir l'épuisement

**F2 : Les mécanismes de l'épuisement chez les salariés aidants**

P1 : Différence entre fatigue, stress chronique et épuisement

P2 : Mécanismes spécifiques

P3 : Facteurs professionnels aggravants:

P4 : Facteurs de protection identifiés

P5 : Introduction à la prévention de l'épuisement :

**F3 : Repérer les signaux d'alerte et prévenir la rupture**

P1 : Signaux psychiques, émotionnels et physiques chez l'aidant

P2 : Indicateurs professionnels : désengagement progressif, erreurs, absentéisme, perte de sens

P3 : Les phases de l'épuisement chez les aidants

P4 : Auto-évaluation guidée de sa situation

P5 : Identifier ses seuils d'alerte personnels

**F4 : Ressources, droits et dispositifs pour les salariés aidants**

P1 : Panorama structuré des dispositifs existants

P2 : Quand et pourquoi en parler à son employeur ou à son N+1

P3 : Comment s'orienter et à qui s'adresser dans l'entreprise et en dehors de l'entreprise

P4 : Lever les freins à l'utilisation des dispositifs (peur, méconnaissance, représentations)

**F5 : Préserver son équilibre : agir dans sa situation professionnelle**

P1 : Clarifier sa situation d'aidant et identifier ses marges de manœuvre réelles

P2 : Poser des limites soutenables (personnelles et professionnelles)

P3 : Articuler aide, travail et récupération : préparer un échange avec son manager / s'organiser différemment pour retrouver un équilibre

P4 : Élaboration d'un plan d'actions personnalisé :

*Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour envisager les aménagements nécessaires.*