Programme de formation

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

Public	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)
Objectif général	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 **de prévention des risques psychosociaux** , en particulier de l'épuisement des aidants, reconnu comme un facteur de fragilisation de la santé mentale et du maintien dans l'emploi.
Objectifs pédagogiques	A l'issue de la formation, les participants seront capables de : • Comprendre la réalité et la diversité des situations d'aidance non professionnelle et leurs impacts sur la santé mentale. • Identifier les mécanismes psychologiques, émotionnels et organisationnels à l'origine de l'épuisement des salariés aidants. • Repérer leurs signaux d'alerte personnels et les facteurs professionnels aggravants. • Situer leur situation dans une logique de prévention de l'épuisement (agir avant la rupture). • Identifier et mobiliser les droits, dispositifs et ressources existants pour les salariés aidants. • Préparer et structurer, si nécessaire, un échange avec leur employeur autour de leurs besoins. • Élaborer un plan d'actions personnel réaliste et soutenable pour préserver leur équilibre de vie.
Pré requis	Être en situation d'aidance auprès d'un proche (enfant, parent, conjoint, membre de la famille ou proche).
Durée	7h
Effectif	Jusqu'à 12 participants
Modalités de formation	Présentiel
Moyens pédagogiques	• Accès à notre plateforme regardepsy formation pour les formations e-learning • Méthodes pédagogiques participatives et sécurisantes • Apports théoriques documentés (recherches, données institutionnelles, retours terrain) • Outils d'auto-évaluation et grilles de lecture spécifiques aux aidants • Études de situations issues de l'aidance (sans mise en situation intrusive) • Supports pédagogiques remis aux participants • Élaboration guidée d'un plan d'actions personnel
Validation des acquis	• Quiz avant/après • Mise en situation et étude de cas • Tour de table final
Sanction de la formation	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 aidance, 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.