Pôle Santé Pluridisciplinaire

# CATALOGUE DE FORMATION

## ORIENTATION PEDAGOGIQUE : SOUS LE SIGNE DE L'INNOVATION

### I - Le digital au service des apprentissages

**Le Verbatim est partie prenante et indissociable du programme de formation :**

L'innovation de cette formation tient au fait que Verbatim est au cœur de notre programme de formation et fait partie intégrante de la formation.
Pour suivre la formation les participants auront tout d'abord à télécharger l'application sur leur téléphone.

**Originalité d'un dispositif de formation innovant :**

La covid a révélé le télétravail … et ses conséquences sociales et sociétales, mais aussi le vécu des proches aidants et notamment les actifs aidants.
C'est pourquoi PSPPE souhaite, avec son savoir-faire en formation, développer le projet de « Télé-aidance » le moyen dans un contexte épidémique, de repenser la formation en valorisant le digital et de développer un service centré sur les attentes et besoins des aidants.

### II - La santé au cœur des apprentissages : une approche pluridisciplinaire

**Thèmes des formations qui globalement mettront l'accent sur les aspects :**

- Relationnels et comportementaux visant une relation de qualité en donnant un cadre juridique et déontologique de l'aide aux personnes dépendantes,
- Physiologiques pour comprendre les incidences du vieillissement sur l'organisme humain,
- Prophylactiques des bonnes pratiques pour veiller à une bonne qualité de vie pour soi et pour son proche,

  Pour savoir aider l'autre dans le respect de son autonomie, le plus possible en étant toujours dans la bientraitance et la bienveillance.

### III - Un programme de formation autour de quatre axes :

1- Le Soi : Mieux se connaître pour être un aidant efficace,
2- La relation : Apprendre la relation à l'autre pour un accompagnement efficace,
3- L'autre : Ecouter, comprendre, faire exprimer les besoins de l'autre en toute objectivité,
4- Les techniques prophylactiques d'éducation thérapeutiques et de gestion du stress.

**IV - Une équipe de formateurs experts de la relation d'aide, de l'enseignement, et praticien dans leur discipline :**

**Ingénierie pédagogique :**
**Responsable Pédagogique :** Mathilde Faidherbe psychologue du travail
Analyse des besoins, propositions de contenus en gestion du stress. Conception de prestations et outils sur-mesure, animation, évaluation

**Directrice de la formation** : Evelyne Revellat, coach, sophrologue, praticienne en EFT et thérapie fréquentielle

- Dominique Lyon : Maître shiatsu thérapeutique, professeur de Qi Qong
- Isabelle Marcy : Formatrice en Sophrologie et cohérence cardiaque
- Caroline Soussy : Psychologues cliniciennes, TCC et EMDR : Education thérapeutique du patient en milieu psychiatrique
- Nathalie Uzan : Psychologue du travail, prévention du burn out chez les professionnels de santé
- Patrick Lelu : Naturopathe, Formateur en EFT, Formateur des aides-soignants en EHPAD
- Bétrice Wenclaw : sophrologue, spécialiste de l'accompagnement de fin de vie
- Nouria Marashi : Dr en Pharmacie
- Carole Fournaise : Conseillère en Fleurs de Bach
- Margaux Honoré : Chiropratrice et Dr en Sciences spécialiste de la douleur
- Léa Sion : Ingénieur chimiste, Formatrice en aromathérapie en EHPAD, musicologue, naturopathe
- Magalie Richardin : Praticienne en MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise)
- Keren Sarah : Coach en gestion des émotions
- Sylvie Casabianca : Dr en Pharmacie, coach santé

- 4 médecins partenaires : 1 gynécologue, 1 médecin de médecine physique et réadaptation, 2 médecins généralistes dont 1 en médecine chinoise.

**V - Les modules de formation : Une journée par module**

**1- Le soi :**

- Module 1.0 : Introduction : prise de conscience de mon statut d'aidant
- Module 1.1 : Mieux me connaître, mon profil, mes tempéraments selon la méthode MBTI (par exemple)
- Module 1.2 : périmètre de mon rôle d'aidant : ce je peux faire, ce que j'accepte de faire ou pas
- Module 1.3 : Gestion du stress, apprendre à identifier ce qui me stresse dans mon rôle d'aidant. Signes d'épuisement : reconnaître mes limites.

**2- L'autre :**

- Module 2.0 : La qualité du lien qui me relie à l'autre et sentiment, la place de l'affectif
- Module 2.1 : Comprendre sa pathologie, Éducation thérapeutique sur la sémiologie des pathologies (étiologie, traitement, pronostic de la pathologie du proche)
- Module 2.3 : Comprendre ses besoins et savoir lui faire exprimer
- Module 2.4 : Comprendre la douleur physique et/ou psychique, pour mieux l'accompagner et l'évaluer
- Module 2.5 : Comment évaluer un niveau de satisfaction ou un niveau de douleur, Gestion du stress/ anxiété / peurs

**3- La relation :**

- Module 3.0 : Introduction à la relation d'aide (initiation à la CNV Communication Non Violente, et communication Non Verbale, écoute active, reformulation
- Module 3.1 : Théorie et pratique de la relation d'aide,
- Module 3.2 : La gestion des émotions : les siennes et celles de l'autre
- Module 3.3 : L'enjeu de la relation pour un accompagnement paisible : L'empathie, la distance, l'écoute,
- Module 3.4 : La communication : ce qu'il faut faire et ne pas faire en situation délicate : intimité, conflit, refus de se laisser aider ou soigner, malades violents et désorientés, sa propre impatience et son stress
- Module 3.5 : Maladie neuro-évolutive (par exemple :Alzheimer et troubles apparentés) Instaurer une Communication Non Verbale

**4- Les techniques prophylactiques :**

Les 4 piliers des méthodes prophylactiques d'amélioration de la qualité de vie.
4 modules d'initiation aux techniques intervenant sur le plan :

- Module 4.1 : Physique
  Former l'aidant à l'autonomie de son proche (méthode Antichute Posturologie)
  Technique de (auto)massage
  Nutritionnel/diététique
  Pharmacopée- Médicaments- Alternative naturelle

- Module 4.2 : Psychique
  Aide au parcours de soins, savoir accompagner dans l'équilibre, mes relations avec les professionnels de santé et mon rôle

- Module 4.3 : Emotionnel
  Choix de techniques pour la gestion du stress, gestion mentale
  Signes d'épuisement et solutions

- Module 4.4 : Energétique
  Choix de techniques énergétiques naturelles pour aider à se calmer ou retrouver de l'énergie
  Technique de récupération rapide, prévenir les troubles du sommeil et le surmenage.

- L'ergonomie et les postures physiques à adopter,
- les équipements de matériel médical à maîtriser (partenariat prévu avec une société d'équipement médical)

Parallèlement à la formation un coaching est systématiquement proposé aux aidants ainsi qu'un support en E-learning faisant intégralement partie de la formation.

## VI - UN TRONC COMMUN : Acquisition d'une compétence spécifique

**Une formation courte de 12 ateliers avec attestation de présence pour prise en charge employeur :**

- Acceptation des émotions ➔ 4 ateliers
- Stress relationnel ➔ 4 ateliers
- Récupération / fatigue et fatigue extrême : reconnaissance de ses limites avant le burn out ➔ 4 ateliers

**Prix :** 50€ par personne et par séance

**Rythme :**

- 2 ateliers par mois sur 2 trimestres, en groupe de 5 à 7 personnes,
- 1 atelier hebdomadaire le samedi pendant 3 mois, en groupe de 5 à 7 personnes pendant la crise sanitaire.

Ces petits groupes permettent de maintenir du présentiel indispensables, dans le respect des règles sanitaires pendant la crise sanitaire.

**Intervenants pour les groupes :** Intervention en binôme avec une psychologue et un praticien en thérapie complémentaire (médecine douce et alternative).

Possibilité de mixer avec des séances individuelles d'accompagnement thérapeutiques et pédagogiques pour respecter les règles sanitaires. 50 € la séance individuelle d'1 h.

## VII – Nos interventions de conseil sont menées parallèlement :

- En présentiel ou en ligne via une plateforme d'accompagnement à distance, pour les collaborateurs pour :
- un accompagnement individualisé des salariés d'entreprise en difficulté de santé dans le cadre de la SQVT (Santé et Qualité de Vie au Travail),
- la prévention du maintien en emploi,
- la facilitation pour un retour à la vie active après une interruption liée à une difficulté de santé ou d'une mise en indisponibilité pour être aidant à temps plein.

**Accompagnement individuel des aidants actifs**

Animation de groupe de parole, écoute et accompagnement de cadres en repositionnement professionnel, prévention du burn out : Psychologue du travail

**Accompagnement des aidants grâce au coaching :**

- Positionnement professionnel,
- Problèmes relationnels, de démotivation, trouble du sommeil,
- Difficultés à équilibrer vie privée et vie professionnelle,
- Savoir comment se faire aider.