ACCUEILLIR LES CHANGEMENTS

Aidant d'un proche : organiser le quotidien, préserver son équilibre et concilier

Accompagner un proche malade, handicapé ou dépendant s'ajoute sans prévenir à une vie déjà remplie. Les rendez-vous, les démarches et l'inquiétude occupent les soirées et grignotent les journées de travail. Beaucoup tiennent seuls et n'en parlent pas, jusqu'à l'épuisement. Cette formation de 14 heures s'adresse aux salariés qui accompagnent un proche. Elle aide à organiser le quotidien, à repérer les interlocuteurs et les appuis mobilisables, à poser des limites dans la relation d'aide et à articuler ce rôle avec l'activité professionnelle. Les échanges entre participants occupent une place importante.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 590 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Salariés qui accompagnent régulièrement un proche malade en situation de handicap ou dépendant ainsi que les représentants du personnel et les responsables sensibilisés à ces situations.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Décrire sa situation d'aidant et la charge réelle qu'elle représente
- Repérer les interlocuteurs et les appuis mobilisables autour du proche
- Organiser le quotidien pour réduire les urgences répétées
- Poser des limites dans la relation d'aide sans culpabilité
- Identifier les aménagements possibles avec son employeur
- Repérer ses propres signaux d'épuisement

03 Programme détaillé

M1 Reconnaître son rôle d'aidant

- Charge réelle et effets sur le quotidien
- Description de la situation et des tâches assumées
- Estimation du temps et de la charge mentale associés
- Repérage des effets sur le sommeil et la santé
- Place de l'aidant parmi les autres intervenants
- Atelier : Chaque participant décrit une semaine type et met en évidence la charge assumée.

M2 Repérer les appuis autour du proche

- Interlocuteurs relais et temps de répit
- Identification des professionnels intervenant auprès du proche
- Recherche d'informations auprès des structures locales
- Répartition des tâches au sein de la famille
- Solutions permettant de souffler ponctuellement
- Cas pratique : Le groupe construit la cartographie des appuis pour une situation présentée en séance.

M3 Tenir dans la relation d'aide

- Limites émotions et culpabilité
- Repérage de ce que l'on peut et ne peut pas assumer
- Formulation d'un refus auprès du proche ou de la famille
- Gestion de la culpabilité et des reproches
- Préservation de la relation au-delà des soins
- À retenir : Poser une limite protège la relation autant que la personne qui aide.

M4 Concilier avec son activité professionnelle

- Organisation aménagements et confidentialité
- Choix de ce que l'on souhaite dire au travail
- Préparation d'un échange avec son responsable
- Recherche d'aménagements d'organisation ou d'horaires
- Repérage de ses signaux d'épuisement et recours possibles
- Mise en situation : Chacun prépare et joue l'échange qu'il envisage avec son responsable.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
- OPCO et plan de développement des compétences
- FAF et CFP
- France Travail
- Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF
Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 1 590 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr