

ATELIERS POUR LES AIDANTS FAMILIAUX

COMMUNIQUER AVEC BIENVEILLANCE POUR VIVRE EN HARMONIE AVEC SON ENTOURAGE

OBJECTIFS :

La manière dont nous communiquons a un effet non négligeable sur l'ambiance familiale, amicale, professionnelle. Les troubles psychiques impactent les habiletés à communiquer avec autrui. C'est pourquoi il est important que l'entourage adapte son mode de communication, faute de quoi des tensions risquent d'apparaître au sein de la cellule familiale.

Cette formation a pour but d'améliorer la qualité de votre relation avec le proche affecté de troubles psychiques, de créer plus d'harmonie et d'améliorer votre qualité de vie.

Tous les points abordés seront mis en application sous forme de cas pratiques à résoudre, d'exemples issus de l'expérience des participants, de jeux de rôle, de réflexions personnelles.

CONTENU :

- Qu'est-ce qu'une manière de communiquer satisfaisante ?
- Les problèmes de communication liés aux troubles psychiques : comment s'y adapter ?
- Mieux se connaître pour mieux communiquer (valeurs, représentations)
- Apprendre à identifier et à exprimer ses émotions
- Prendre de la distance par rapport à ses représentations pour mieux écouter et mieux comprendre les autres
- La communication bienveillante
- Comment gérez-vous la détresse émotionnelle ?
- L'empathie
- Mieux gérer ses propres émotions
- La communication non verbale

MODALITES DE LA FORMATION :

- Apports théoriques et pédagogiques permettant l'identification d'une communication bienveillante sous la forme d'un atelier
- Jeux de rôle, cas pratiques

PUBLIC CONCERNÉ

- Les aidants familiaux de proches vivant avec des troubles psychiques adhérents ou non à l'UNAFAM situés sur le territoire départemental concerné
- Minimum : 5 participants _ Maximum 15 participants

DURÉE

- 1 jour : 9h30_17h30

SUPPORTS EXISTANTS

- Séquençage de l'atelier / Livret du participant support au déroulement de l'atelier / Les injonctions perso-proches (exercice) /Evaluation individuelle