Programme de l'intervention

ATELIER : Concilier vie pro et rôle d'aidant

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Agents aidants(ou susceptibles de l'être)

Description

Cet atelier propose un éclairage sur la réalité des aidants au travail et des solutions concrètes. Il allie apports théoriques concis et exercices pratiques pour une meilleure conciliation.

Objectifs de l'atelier :

- Identifier les enjeux liés à la situation d'aidant au travail
- Découvrir des stratégies et outils pour mieux concilier
- Échanger et partager des bonnes pratiques entre pairs

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et brise-glace**
  - Présentation de l'atelier et des objectifs
  - Tour de table rapide : "Un mot pour décrire ma situation d'aidant"
- **Les aidants au travail : un enjeu majeur**
  - Rappel des chiffres clés et définitions (qui est aidant, impacts sur la vie pro/perso)
  - Quiz interactif : "Vrai ou Faux sur les aidants"
- **Stratégies et outils pour mieux concilier**
  - Présentation de 3 piliers : s'organiser, se faire accompagner, prendre soin de soi
  - Exercice pratique : "Ma roue de l'équilibre aidant" (identification des domaines à améliorer)
  - Découverte d'outils concrets : planification, délégation, ressources externes
  - Témoignages courts (vidéo ou écrits)
- **Échanges et partage de bonnes pratiques**
  - Discussion ouverte : "Mes astuces pour concilier"
  - Ressources pour les aidants
- **Synthèse et plan d'action personnel**
  - Récapitulatif des points clés
  - Engagement personnel : "Une action que je mets en place dès demain"
- **Questions / Réponses et clôture**

À la fin de cet atelier, vos agents sauront mieux identifier les défis liés à leur rôle d'aidant, connaître des outils et des ressources pour les accompagner, et se sentir plus soutenus dans leur quotidien professionnel et personnel.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.