

# FORMATION POUR LES AIDANTS



Être un aidant 'zen'

## Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre

Vous avez à cœur à prendre soin de l'autre qui vous est cher. Vous partagez avec elle ou lui des moments forts et magnifiques et, aussi des moments de désarroi, d'impatience ou de colère.

Il vous arrive d'être perdu.e vous aussi, d'avoir besoin de soutien et de vous ressourcer pour continuer ce chemin de l'aidance.

Etant coach et formateur de métier, et aidant moi-même, je désire accompagner les aidants dans ce cheminement et aider celles et ceux qui ressentent le besoin de partager, déposer, apprendre pour 'être un aidant zen'.

N'hésitez pas à me contacter pour en savoir plus :  
[contact@ates-formationcoaching.com](mailto:contact@ates-formationcoaching.com)  
à l'attention de Anne Thomas

Site : [etreunaidantzen.fr](http://etreunaidantzen.fr) (en construction)

Partenaire de la FNAAF, 10% de la formation est reversé en dons pour soutenir les bénévoles



Objectif : Relever les défis que peuvent rencontrer les aidants et mettre en œuvre des actions pour améliorer son quotidien et devenir acteur de sa vie.

Cette formation permet de déposer, passer d'adaptation réactive à adaptation proactive, pour mieux rebondir dans un sentiment d'efficacité.

Les participants partagent leurs émotions dans un climat de bienveillance et de respect. L'approche coaching de la formation est dans une démarche de progrès avec des plans d'actions personnalisés.

En distanciel ou présentiel dans votre région : formations de 2 jours non consécutifs ou de 4 demi-journées (maximum 8 participants)

Planning de formation 2<sup>e</sup> semestre 2021 à venir !

Tarif formation : 250 € TTC

(remise exceptionnelle de 100€ pour les participants de Longévité 2021 (code EAZ L))