



## FORMATION

### **"Prendre soin de soi quand on prend soin des autres" Du 11 au 13 juin 2024 en Cévennes (L'Espérou, Aigoual)**

Bonjour à vous !

Je vous souhaite en bonne santé physique, psychique et émotionnelle.

Et si vous ne l'êtes pas, que vous avez l'entourage et le soutien dont vous avez besoin.

Dans quelques jours nous animons "Prendre soin de soi quand on prend soin des autres" à Faux la montagne dans le Limousin au sein de l'association Pivoine.

Cette formation est complète.

Par contre il reste quelques places pour la cession dans les Cévennes et vous pouvez encore vous inscrire en cliquant sur le bouton en bas de la page !

Au plaisir de vous rencontrer.

Nathalie

Pour prévenir les risques d'épuisement et de burn out et favoriser une relation respectueuse de soi et de l'autre dans le cadre professionnel, familial ou social

Lors de cette formation, nous explorerons l'impact du « prendre soin de l'autre » sur la personne aidante/soignante ainsi que les stratégies pour « prendre soin de soi » dans ces situations.

Pour qui ? Soignant-es, aidant-es, professionnels ou non : thérapeutes, parents, travailleurs sociaux, enseignants, AESH, auxiliaires de vie, accompagnants d'une personne malade ou en fin de vie...

Concrètement :

- nous identifierons les signaux d'épuisement et de déséquilibre auxquels prêter attention,

- nous apprendrons à construire une posture respectueuse de soi et de l'autre en situation d'aide,
- nous élaborerons une boîte à outils pour se protéger et se ressourcer.

Cette formation sera animée par Emmanuelle Araujo, formatrice, psychopraticienne et médiatrice et moi-même, Nathalie Senesse, praticienne en relation d'aide, chargée de mission sur l'association Menthe et Santal et formatrice pour l'association Idées.



### Tarifs :

- Vous avez des droits à la formation professionnelle, contactez-nous pour faire financer votre formation intégralement et au tarif admis.
- Vous n'avez pas de droits à la formation mais vous venez au titre d'une structure dont vous êtes salarié.e.s ou bénévole.s et qui peut vous financer, nous proposons un tarif de 200 € / jour de formation.
- Vous n'avez pas de droits à la formation, et vous venez à titre individuel : 80 € / jour de formation.

**Transformons nos peurs en moteurs et  
soyons le changement que nous voulons voir dans notre monde**

**Je m'inscris**

## Menthe et Santal

1 rue Michelet, 12400, Saint-Affrique

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}  
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Afficher dans le navigateur](#) | [Se désinscrire](#)

