

PROGRAMME DE FORMATIONS 2010 POUR LES AIDES FAMILIALES

Voici le programme 2010 destiné aux aides familiales de CPAS, programme proposé par le Centre de Formation de la Fédération des CPAS.

La formation continuée des aides familiales constitue pour le Centre de Formation un axe important afin de valoriser la profession, accroître la qualité des services prestés, et garder une proximité avec les réalités du terrain.

Toute demande de formation doit être envoyée *par écrit* (**par courrier ou par mail: formation.cpas@uvcw.be**) au Centre de Formation. Chaque demande fera l'objet d'un suivi par mail et téléphone pour une réalisation dans un délai raisonnable.

I. REFLECHIR ENSEMBLE SUR LA PROFESSION

Le rôle de l'aide familiale
Aspects déontologiques

II. DEVELOPPER SES COMPETENCES

A. S'INFORMER, pour mieux comprendre et mieux accompagner

Cancer
Diabète
Fibromyalgie
Dépression
Suicide
Informier et orienter les personnes en difficulté de lecture et d'écriture
Questions d'hygiène au domicile

B. DEVELOPPEMENT PERSONNEL & PROFESSIONNEL

Estime de soi
Affirmation de soi, assertivité

Faire face aux émotions des bénéficiaires
La gestion des conflits interpersonnels
Dialogues vers l'apaisement et communication assertive
Gestion du stress

C. MIEUX COMMUNIQUER AVEC LES BENEFICIAIRES

Ecoute
La communication interculturelle
Le toucher dans la relation d'aide
Sensibilisation aux soins relationnels de la personne âgée désorientée
Le carnet mémoire de vie, un outil pour une communication optimale avec les personnes âgées
Aider les aidants proches
Pratiques relationnelles avec des bénéficiaires souffrant de maladies mentales
Pratiques relationnelles avec des bénéficiaires souffrant de maladies chroniques, ou en fin de vie
Vieillesse et assuétudes

D. MIEUX TRAVAILLER ENSEMBLE

Construire ou reconstruire une cohésion d'équipe

E. COMPETENCES SPECIFIQUES

Alimentation des personnes âgées
Manutention et école du dos (+ manutention relationnelle)
Travail ménager: en sécurité!
Travail ménager: bien s'organiser

I. REFLECHIR ENSEMBLE SUR LA PROFESSION

Le rôle de l'aide familiale

Cette formation permettra de:

- réexplorer le cadre de travail et les tâches inhérentes à la fonction d'aide familiale telles que fixées par le gouvernement wallon;
- repréciser la spécificité de cette fonction par rapport à d'autres fonctions relatives à l'intervention à domicile.

Formatrice: Antoinette Scarpinati

Durée: 1 jour (6 heures)

Aspects déontologiques

Cette formation permettra de:

- redécouvrir et se réapproprier les aspects déontologiques du métier d'aide familiale à la lumière des expériences de terrain;
- rester en lien avec l'institution, le/la responsable et les collègues;
- s'appuyer sur la confiance accordée pour rendre la déontologie vivante et accessible au quotidien;
- échanger les trucs et ficelles du métier pour ne pas tomber dans certains pièges.

Cette formation permet de découvrir combien la déontologie permet d'accéder à une éthique de travail qui fait sens individuellement et collectivement.

Formatrice: Antoinette Scarpinati

Durée: 1 jour (6 heures)

I. DEVELOPPER SES COMPETENCES

A.S'INFORMER, pour mieux comprendre et mieux accompagner

Cancer

- Qu'est-ce que le cancer en général?;
- Démystifier la maladie;
- Dépistage et développement du cancer;
- Quels sont les impacts psychologiques, sociaux, culturels, etc.?;
- Comment accompagner au mieux le/la bénéficiaire ?;
- Echanges.

Formateur: Institut Bordet à Bruxelles

Durée: ½ jour, c'est-à-dire 3 heures (de 9h à 12h ou de 13h à 16h).

Diabète

- Présentation de la maladie;
- Dépistage et traitements;
- Comment accompagner au mieux le/la bénéficiaire ;
- Echanges.

Formateur: Association belge du diabète

Durée: ½ jour, c'est-à-dire 3 heures (de 9h à 12h ou de 13h à 16h).

Fibromyalgie

- Présentation de la maladie;
- Comment se dépiste-t-elle?;
- Quels sont les traitements?;
- Comment accompagner la personne atteinte de fibromyalgie?;
- Echanges.

Formateur: Focus Fibromyalgie

Durée: ½ jour, c'est-à-dire 3 heures (de 9h à 12h ou de 13h à 16h).

Dépression

- Qu'est-ce que la dépression? Maladie ou fantasme?;
- Comment travailler la relation d'aide avec des personnes déprimées?;
- Echanges.

Formateur: Ligue belge de la dépression

Durée: ½ jour, c'est-à-dire 3 heures (de 9h à 12h ou de 13h à 16h).

Suicide

Tout être humain peut, dans sa vie personnelle ou professionnelle, se trouver face à une personne lui communiquant des idées suicidaires ou présentant un comportement à risque suicidaire.

Les tensions que génèrent de telles situations risquent de produire des effets d'inhibition ou de précipitation chez l'intervenant de première ligne immergé dans le contexte du bénéficiaire et entretenant avec ce dernier des contacts réguliers et sans intermédiaire.

Le Centre de Prévention du Suicide propose un travail de réflexion, en amont des périodes de crise, afin de fournir des repères pour inscrire la prévention du suicide dans le champ de leurs activités.

Objectifs: permettre aux participants:

- de se situer face à la problématique suicidaire et y prendre une place en lien avec la fonction exercée;
- d'analyser les représentations et croyances autour du suicide et leur interférence dans l'écoute;
- de réfléchir à leur rapport à la mort;
- d'identifier les signes précurseurs et voir comment s'appuyer sur la relation pour les aborder: que faire, comment, pourquoi et avec qui?;
- d'appréhender le vécu des personnes endeuillées après un suicide;
- de définir leurs ressources et limites personnelles, professionnelles et institutionnelles.

Méthodologie:

Exposés. Echanges. Mises en situations.

Chaque participant est appelé à s'engager dans les échanges et à y apporter des expériences professionnelles en relation avec le sujet abordé.

Formateur: Centre de prévention du suicide

Durée: 2 jours (à une semaine d'intervalle)

Informier et orienter les personnes en difficulté de lecture et d'écriture

Objectif

Cette formation vise à permettre aux aides familiales de déceler les problèmes d'analphabétisme auprès des bénéficiaires qu'elles accompagnent.

Contenu

- Qu'est-ce que l'analphabétisme et quelle est son ampleur?;
- Y a-t-il un profil-type des personnes en difficulté de lecture et d'écriture?;
- Quelles sont les causes de l'analphabétisme?;
- Pourquoi une personne en difficulté de lecture et d'écriture ne le dira sans doute pas?;
- Comment émettre l'hypothèse qu'une personne est en difficulté de lecture et d'écriture?;
- Comment aborder le sujet avec les personnes qui sont en difficulté?;
- Comment orienter les personnes vers les services qui leur apprendront à lire et à écrire?

La formation s'appuie sur l'expérience professionnelle des participants, est étayée de nombreux exemples concrets; des outils servent de support à la réflexion.

Formateur: Lire et Ecrire Wallonie asbl et les huit régionales "wallonnes" de Lire et Ecrire

Durée: de 1/2 à 1 journée

Questions d'hygiène au domicile

La formation vise à élargir le regard posé sur les questions d'hygiène. Au-delà des dimensions socio-sanitaires, les notions de "propreté", de "toilette", d'"intimité", etc... permettent de prendre en compte la question du sens d'une attitude ou d'un comportement (par exemple au niveau psychologique), de comprendre certains refus, blocages, désirs ou peurs sous-jacents, et d'amener, par la prise en compte de ces paramètres, à des attitudes plus adéquates.

Formateur: Centre de Guidance de Malmedy (Mme Thewes/M. Gobiet)

Durée: 1 journée

B. DEVELOPPEMENT PERSONNEL & PROFESSIONNEL

Estime de soi

Quelle valeur ai-je à mes propres yeux? Oserais-je dire que mon avis est important... que mon énergie est à prendre en compte? Suis-je OK avec moi-même?

Nous investirons trois dimensions:

- l'amour de soi
- la confiance en soi
- la vision de soi

Ces trois dimensions s'interpénétrant pour former un "sentiment de valeur" que je m'octroie, renforcer ces trois dimensions conduit à renforcer le sentiment d'estime de soi.

Formateur: Georges Goldoni

Durée: 1 jour (6 heures)

L'affirmation de soi – L'assertivité

Objectifs:

- Réfléchir à ses propres modes relationnels;
- Définir l'assertivité et les pistes pour y arriver dans le respect de soi et de l'autre;
- Prendre conscience des interactions dans la relation avec l'autre;
- S'affirmer dans une relation professionnelle complémentaire;
- Repérer et exprimer ses émotions;
- Formuler une demande;
- Réagir à une critique;
- Refuser, dire non;
- Faire face à un passif, à un agressif, à un manipulateur.

Formatrice: Florence Pire (Ex-Pression asbl)

Durée: 2 jours (12 heures)

Faire face aux émotions des bénéficiaires

La formation est destinée à répondre au désarroi des intervenants à domicile face aux émotions ou à l'agressivité des bénéficiaires.

- Dans un premier temps, nous évoquerons ce qui se joue dans l'expression des émotions.
- Dans un deuxième temps, nous parlerons des réactions possibles face à l'expression de la souffrance d'un bénéficiaire. Que faire quand quelqu'un pleure? Faut-il dire quelque chose? Faut-il faire voir à l'autre le bon côté des choses? Dans quelle mesure est-il bon de rassurer quelqu'un? Comment être plus à l'aise avec les émotions? Parmi les réactions possibles, nous évoquerons l'écoute, les potentialités et les limites de cette attitude.
- Dans un troisième temps, nous parlerons de l'agressivité. Nous tenterons d'en cerner différentes significations et nous tenterons de prendre distance par rapport à ce que cette agressivité peut susciter chez le professionnel.

Formatrice: Elisabeth Monville

Durée: 1 à 2 jours (6 à 12 heures)

La gestion des conflits interpersonnels

Objectifs:

- Comprendre ce qu'est un conflit et comment il se développe;
- Réfléchir à ses propres modes de réaction face aux conflits;
- Réfléchir au processus pour gérer les conflits et aux modes de gestion non-violentes;
- Voir le conflit comme un moyen de progression personnelle.

Formatrice: Florence Pire (Ex-Pression asbl)

Durée: 2 jours (12 heures)

Dialogues vers l'apaisement et communication assertive

Comment dire ce que j'ai à dire sans envenimer ce moment relationnel difficile que je (nous) traverse(sons)?

La vie amène son lot de conflits (travail et collègues, vie de famille et conjoints, enfants, adolescents...); nous ne pouvons les éviter mais nous pouvons les gérer.

En relation avec notre vision et notre ressenti des événements, nous apprendrons à dire les mots qui nous conviennent en étant "plus sûr" de nous et plus sûr de ne pas blesser l'autre.

Cette formation combine des éléments de gestion des conflits, des éléments d'affirmation positive de soi, des éléments de gestion de ses émotions.

Elle privilégie une approche comportementale et aide ainsi à éviter le piège d'une analyse trop fouillée et/ou maladroite. Elle peut très bien servir de référent ou de langage commun dans une équipe.

Formateur: Georges Goldoni

Durée: 3 jours (18 heures)

Gestion du stress

- Comprendre le stress: qu'est-ce que le stress? Quels sont les différents stades?;
- Quels sont les impacts du stress sur ma vie professionnelle et personnelle?;
- Comment gérer les situations difficiles à domicile et en équipe?;
- Trucs et astuces pour dépasser une période de stress négatif;
- Echanges sur des situations de terrain.

Formatrice: Antoinette Scarpinati

Durée: 2 jours (12 heures)

C.MIEUX COMMUNIQUER AVEC LES BENEFCIAIRES

L'écoute

Objectifs:

- Réfléchir aux attitudes qui facilitent l'écoute: l'empathie, le respect et l'authenticité;
- Réfléchir aux attitudes qui freinent l'écoute;
- Prendre conscience de ses propres mécanismes en situation d'écoute;
- S'entraîner à la reformulation et au questionnement pour une écoute active.

Formatrice: Florence Pire (Ex-Pression asbl)

Durée: 1 à 2 jours (6 à 12 heures)

La communication interculturelle

Objectifs:

- Opérer une réflexion sur la communication, la perception et l'image de l'autre. Réfléchir sur l'influence des valeurs, des présupposés et leurs rôles dans la définition de la culture. Cerner l'impact de cette dernière dans les relations interindividuelles et de groupe;
- Analyser, en utilisant des techniques très diverses des situations professionnelles problématiques ou conflictuelles;
- Transposer les réponses identifiées comme opérantes dans la pratique quotidienne.

Contenu:

- Un questionnaire sur soi, sur l'identité personnelle, sociale et professionnelle en association avec un questionnaire sur la représentation de soi et sur l'image qui s'en dégage pour l'autre;
- La perception et l'image de l'autre, l'influence des valeurs, des présupposés, des stéréotypes et des préjugés;
- La communication;
- La relation à l'autre;
- L'analyse par le biais de techniques très différentes de situations professionnelles problématiques ou conflictuelles;
- La mise en perspective sociologique et anthropologique de phénomènes tels que le racisme et les discriminations;
- Un retour sur le vécu personnel, subjectif et relationnel de ces phénomènes;
- Une recherche collective de stratégies et de compromis satisfaisants.

Méthodologie:

Les exercices sont précis, dynamiques et requièrent la participation active de chacun. La formation s'appuie sur des supports oraux, écrits, des mises en situation... donnant la possibilité au départ d'une situation apportée par un participant de la retravailler, en vue de dégager une pluralité de points de vue, d'analyses et de réponses possibles. Chacun peut ainsi se constituer ou développer une palette d'interventions plus nuancées.

Les formateurs veillent à ce que les participants ne soient jamais mis en difficulté par les exercices proposés.

Formateur: Centre pour l'égalité des chances

Durée: 2 à 3 jours (12 à 18 heures)

Le toucher dans la relation d'aide

En quoi le toucher peut-il faire sens dans une pratique professionnelle de relation d'aide?

- Place du toucher dans notre société;
- Le toucher "pour soi" avant d'accéder au toucher "pour l'autre";
- Prendre conscience de la parole du corps et de l'influence de celui-ci dans la relation d'aide;
- La méthodologie est basée sur l'alternance d'exposés théoriques et d'exercices.

La formation se construit autour du potentiel d'ouverture du groupe et de la volonté de dépasser "peurs et craintes", et stimulera la parole pour libérer les tensions et ouvrir le champ des possibles d'une prise de conscience pour soi et l'autre.

Formatrice: Antoinette Scarpinati

Durée: 2 jours (12 heures)

Sensibilisation aux soins relationnels de la personne âgée désorientée

Cette formation vise les soins relationnels apportés aux bénéficiaires par les professionnels de l'aide à domicile. Elle a pour but de proposer des outils pratiques d'intervention à tout professionnel exerçant auprès des personnes âgées confuses et désorientées. Elle y intègre des éléments de différentes techniques dont la Validation, l'analyse systémique et la PNL.

Contenu 1^{ère} journée:

- Qu'est-ce une personne âgée désorientée?;
- Comprendre les caractéristiques générales qui guident le comportement des personnes désorientées et leurs conséquences sur l'entourage général;
- Comment entrer en contact avec les bénéficiaires sur le plan verbal et non verbal?;
- Maintenir une attitude professionnelle de qualité;
- Etre plus à l'aise dans la relation et savoir mettre ses limites;
- Garder une distance émotionnelle et respecter son espace, celui de la personne âgée, celui de la famille et des proches.

Contenu 2^{ème} et 3^{ème} journées:

- Replacer les comportements démentiels dans le contexte de vie de la personne âgée;
- Développer des outils d'accompagnement de la personne désorientée et de ses proches;
- Construire une intervention cohérente dans le cadre de son rôle;
- Savoir moduler son attitude et rester ouvert à l'autre;
- Echanges de situations.

Formatrice: Solange Goffin

Durée: 3 jours

Le carnet mémoire de vie, un outil pour une communication optimale avec les personnes âgées

Au domicile des personnes âgées, les aides familiales sont souvent confrontées à l'absence de sens, aux difficultés de comprendre les propos qui peuvent paraître incohérents ainsi qu'au manque d'informations sur l'histoire de la personne, sur son passé. Ces difficultés peuvent alors appauvrir les contacts, la présence, la communication avec la personne âgée, découlant sur un sentiment de frustration voire même d'inutilité de part et d'autre.

En recourant au support du carnet mémoire de vie, l'écoute active de la personne âgée, la narration de son passé et de ses racines, l'aide familiale dispose alors d'un fil conducteur qui peut l'accompagner et donner du sens à ses paroles et à ses actes.

Cette formation aborde des points théoriques relatifs au recueil de l'histoire de vie et aux aspects de déontologie, de respect de la parole reçue et au secret professionnel. Ensuite, des pistes seront prodiguées afin de créer avec la personne un carnet mémoire de vie.

Contenu:

- L'histoire de vie: définition, objectifs;
- Déontologie: valeurs, secret professionnel, risques et précautions;
- Création d'un carnet mémoire de vie: faire avec et non "à la place de", s'adapter aux atouts de chacun, différents supports, procédure.

Formatrice: Valentine Charlot (Le Bien Vieillir asbl)

Durée: 2 jours

Aider les aidants proches

Dans l'aide qu'elles apportent à domicile à leurs bénéficiaires, les aides familiales sont souvent amenées à côtoyer tout un réseau d'aidants "naturels" (le conjoint, la famille, les voisins...). Ces derniers se trouvent bien souvent aussi dans une situation de besoin et sollicitent – de façon parfois explicite, souvent indirecte – de l'aide.

La collaboration avec la famille, le conjoint, les enfants du bénéficiaire peut s'avérer complexe à mettre en œuvre et fait l'objet d'enjeux cachés (rivalités, culpabilité, tensions liées à des emprises, etc...).

Cette formation part des expériences et du vécu des participants tout en proposant une réflexion plus générale et théorique sur la profession d'aide au domicile.

Dans ce va-et-vient entre le vécu et un regard plus distancié, nous abordons notamment les aspects suivants: le réseau d'aidants en tant que "système" avec sa dynamique propre, comment collaborer sans se substituer...

Formateur: Centre de Guidance de Malmedy (Mme Thewes/M. Gobiet)

Durée: 1 journée

Pratiques relationnelles avec des bénéficiaires souffrant de maladies mentales

Les équipes d'aide à domicile sont parfois confrontées à des personnes souffrant de maladies mentales.

Nous passerons en revue les principales grandes familles de troubles mentaux (troubles de l'humeur, troubles anxieux, assuétudes, troubles de la réalité, démences, etc), leurs manifestations concrètes, leur pronostic, leur traitement, etc.

Pour chacun de ces troubles, nous consacrerons du temps à rechercher des attitudes concrètes qui aident ou qui au contraire n'aident pas. Des situations vécues par les participants avec des bénéficiaires souffrant de troubles mentaux seront les bienvenues ici. Nous chercherons ensemble ce qui s'est avéré judicieux de faire et ce qui par contre est à éviter.

A travers ces situations, nous tenterons de cerner les limites de la profession et des missions des services d'aide aux familles. Nous évoquerons par ailleurs les collaborations possibles avec le réseau psychosocial (psychiatre, psychologue, service de santé mentale, centre de jour, habitation protégée, hôpital, etc.) et les familles.

Formatrice: Elisabeth Monville

Durée: 2 jours (12 heures)

Pratiques relationnelles avec des bénéficiaires souffrant de maladies chroniques, ou en fin de vie.

Les équipes d'aides à domicile sont parfois confrontées à des personnes souffrant de maladies chroniques (cancer, sclérose en plaques, AVC, etc). Ces rencontres sont souvent difficiles pour les aides familiales, qui sont confrontées au vécu douloureux de ces personnes, qui les renvoie elles aussi à des angoisses (comment en parler? que dire? que faire? et aussi que faire de mes angoisses à moi?).

Ce module est destiné à:

- amener les aides familiales à partager leur vécu, leurs difficultés, leurs questions;
- fournir quelques informations sur ces maladies;
- comprendre et réagir face à des attitudes inattendues de la part des personnes en fin de vie et de leur famille (agressivité, désinvestissement, etc.);
- explorer diverses attitudes que l'on peut adopter en tant qu'intervenant de première ligne face aux questions du bénéficiaire concernant leur diagnostic, leur mort, leur souffrance, etc;
- plus généralement, apprendre à écouter une personne sans donner son avis, approbation, consolation, jugement, conseil, etc;
- repérer et respecter les mécanismes de défenses des personnes malades ou en fin de vie;
- différencier ses propres émotions de celles du bénéficiaire (distinguer observation et projection);
- plus généralement, prendre conscience de nos propres mécanismes de défense face à une personne en fin de vie.

Formatrice: Elisabeth Monville

Durée: 2 jours (12 heures)

Vieillesse et assuétudes

Etre confronté aux assuétudes des personnes âgées est complexe. Tout d'abord en raison de ses propres appréhensions et représentations d'une vieillesse qui peut s'avérer inquiétante, lorsqu'elle est perçue sous le prisme des images de mort, de misère et de déchéance...

Ensuite, du fait des substances en tant que telles, considérées de façon paradoxale. Euphorisantes, calmantes, sources de plaisir et de convivialité lors de festivités où l'alcool coule à flots, elles sont aussi connues pour leur toxicité, due à une consommation excessive et non maîtrisée.

S'agissant des personnes âgées, tant qu'il s'agit de la "verte vieillesse", celle de seniors actifs tout puissants face à l'éternité, les discours sur les substances sont englobés dans des messages généraux adressés à l'ensemble de la population adulte. Mais s'il est question de la vieillesse "blanche", celle de la dépendance, les messages concernant les difficultés du vieillir sont bien souvent marqués d'interdits! Interdit de boire, interdit de plaisir, interdit de vivre et surtout interdit de mal vieillir...

Si les problèmes de substances font aujourd'hui l'objet de débats soutenus, si la condition de la vieillesse est actuellement traitée sous de nombreux aspects, le rapprochement entre substances et personnes âgées reste un sujet difficile, voire tabou pour certains.

Objectif:

Produire une réflexion sur les questions suivantes:

- Quelles sont les représentations sociales et personnelles suscitées par les assuétudes et par la vieillesse?;
- Quel est le sens d'une consommation excessive de produits chez une personne âgée? Dans quelle histoire de vie s'inscrit cette consommation?;
- Quels sont les produits le plus fréquemment consommés par les personnes âgées?;
- Comment agir, réagir et éventuellement intervenir lors du constat d'une consommation de substances problématique?

Contenu de la formation:

* Notions générales sur la vieillesse et le vieillissement

- Société et vieillissement démographique
- Santé et espérance de vie
- Vieillesse, avance en âge et cycles de vie
- Trajectoires de vie et configurations socio-familiales

-> *Questions: Qu'est-ce que vieillir?*
Quand devient-on une vieille personne?

* Du vieillissement "réussi" au vieillissement pathologique

- Santé, dépendances et autonomie
- Dépendance par rapport à des substances
- Repli sur soi, isolement, solitude

-> *Question: Vieillir fait-il peur?*

* L'histoire de Gisèle...

Un cas clinique interpellant

-> *Questions: Existe-t-il un interdit de risques associé à la vieillesse? Peut-on parler d'une tolérance "zero" par rapport à certaines attitudes?*

Entre qualité de vie, désir de vivre et destruction de soi, comment estimer ce moment critique de basculement vers la dangerosité pour soi et pour les autres?

* Assuétudes et personnes âgées

- Type de produits sur le marché des substances: drogues licites/illicites, alcool, médicaments, tabac
- Quelques chiffres sur la consommation de substances par les personnes âgées
- Visibilité et gestion des assuétudes en fonction du statut social, de l'âge et du genre
- Effets d'une consommation abusive de substances sur la santé physique et psychosociale

-> *Question: Que signifie une consommation problématique chez une personne âgée?*

* Prévention et intervention

- Présentation des résultats d'une enquête menée auprès de 65 aides familiales de la région tournaisienne en 2007
- Représentations sociales et personnelles de la vieillesse associées à la consommation de substances
- Qualité de vie, qualité des soins, qualité de l'aide et intimité du sujet
- Limites de l'intervention:
 - o du laisser-faire embarrassé à l'excès maternant ou autoritaire...
 - o paradoxe entre le respect de la personne et de son chemin de vie et les obligations professionnelles
 - o intervention au domicile avec la personne et travail de coordination professionnelle en équipe

-> *Questions: Quand intervenir auprès d'une personne en difficulté avec une substance? Comment bien évaluer le niveau de l'intervention nécessaire?*

*Quelle est l'influence des représentations personnelles sur la pratique professionnelle? Comment communiquer, oser dire...?
Quel équilibre entre valeurs personnelles et codes professionnels?*

* Quelques recommandations...

- > Préservation de soi, aidant, intervenant, soignant, aide familiale
- > Respect de l'autre, personne aidée, soignée, âgée, dépendante

Formatrice: Myriam Leleu (sociologue et gérontologue)

Durée: 2 jours

D. MIEUX TRAVAILLER ENSEMBLE

Construire ou reconstruire une cohésion d'équipe

La qualité des services de maintien à domicile dépend de nombreux paramètres: parmi ceux-ci, le paramètre "cohésion de l'équipe" est fort important.

Pour différentes raisons, cette cohésion peut diminuer au fil du temps. Face à ce constat, il est utile et possible de faire appel à un projet de formation particulier, à savoir une formation-accompagnement qui implique une équipe dans une volonté commune de retransformer la dynamique actuelle en qualité de vie au travail à court, moyen et long terme.

Sur base d'une écoute et d'une analyse de la réalité vécue, un accompagnement de quelques séances est proposé pour:

- travailler concrètement ensemble afin de débloquer des situations dévoreuses d'énergie;
- rééquilibrer le confort personnel et le confort collectif;
- amener chacun à être porteur d'une énergie positive pour son développement personnel et pour l'évolution de l'équipe;
- recréer le cercle de la confiance;
- rétablir la cohésion d'équipe et de partage;
- travailler tout ce qui juge et compare, entraînant par là une logique "guerrière";
- travailler dans une nouvelle dynamique du Bien Vivre et du Bien Être ensemble.

Formatrice: Antoinette Scarpinati

Durée: 1 première journée (6 heures) pour écouter et analyser la situation et les attentes de l'équipe. Sur base de cette analyse, une ou plusieurs journées sera(ront) programmée(s) sur quelques semaines en fonction des thèmes à aborder.

E. DES COMPETENCES SPECIFIQUES

Alimentation et diététique

Alimentation et diététique

Pourquoi faut-il manger?

Les différents nutriments et leur rôle dans l'organisme

Les recommandations nutritionnelles à l'âge adulte

La pyramide alimentaire

Les familles alimentaires

Applications pratiques

Réalisation du menu d'une journée, (voire d'une semaine)

Conseils pratiques: organisation pratique en cuisine, hygiène, ambiance des repas, rapport affectif à la nourriture, faire face aux idées reçues et aux "on-dit"

L'alimentation à différentes étapes de la vie

Les modifications liées au vieillissement

Les principaux régimes

Applications pratiques

Conseils pratiques: cuisson, lecture d'étiquetage nutritionnel, liste des courses, conseils à donner en cas de manque d'appétit, ...

Réponses aux questions des participants concernant un ou des cas vécus.

Formatrice: Dominique Jaspers

Durée: 2 jours (12 heures)

Manutention "école du dos": un outil de travail

1. Sensibilisation (1^{er} jour)

Cette première phase a pour objectif de sensibiliser les professionnels à la problématique globale de la gestion du dos dans leur pratique professionnelle et privée.

- Connaître et comprendre le fonctionnement de la colonne vertébrale;
- Ce qui provoque le mal de dos, la contrainte articulaire et la douleur musculaire. Et surtout, comment l'éviter;
- Faire son bilan de santé du dos;
- Sous la forme d'exercices pratiques, tester sa souplesse, sa force musculaire et sa capacité à détendre ses muscles dorsaux et autres;
- Principes de base de la manutention;
- Rappel des fondements de base de la manutention et applications concrètes en fonction de la demande initiale et des situations;
- Bien-être et hygiène de vie;
- Aborder les bienfaits d'une activité physique, d'une alimentation saine et de la gestion du stress.

2. Perfectionnement (2^{ème} jour)

Cette phase de perfectionnement a pour objectif de rappeler les concepts vus lors de la première journée et d'entretenir les connaissances et les nouvelles techniques et habitudes, pour permettre aux participantes de créer des automatismes d'économie et de protection du dos.

- Situations qui restent difficiles pour les participantes dans leur pratique;
- Exercices spécifiques basés sur les assouplissements, la musculation et la statique permettront aux participants d'ancrer et d'intégrer des automatismes pour la protection de leur dos;
- Des exercices d'entretien du dos et de la musculature seront proposés aux participants pour leur permettre de continuer le programme à domicile.

3. Manutention relationnelle (3^{ème} jour – facultatif)

Un autre aspect de la formation sera de développer le "savoir-toucher" de l'aide familiale, ceci dans le but de développer de manière harmonieuse la relation aide familiale-bénéficiaire: sens du toucher, sa signification, son symbole, sa puissance...

Formateur: Communication et Santé

Durée: 2 jours (12 heures) ou 3 jours (18 heures)

Matériel nécessaire:

Un grand local propre et aéré pouvant servir à la fois de local de cours (chaises en rond d'un côté) et de pratique (espace pour les tapis de l'autre). Une TV et lecteur DVD sont nécessaires. Un rétroprojecteur. Demander aux participants de venir dans une tenue souple et avec des chaussures de sport. Des tapis sont apportés par les formateurs mais nous conseillons aux participants pour leur confort de prendre leur tapis ou une couverture.

Travail ménager: en sécurité!

Les aides familiales sont amenées à accomplir certaines activités de nettoyage lors de leurs interventions à domicile. Ces activités comportent certains risques: irritations dues aux produits utilisés, chutes, glissades, problèmes de canal carpien...

Cette formation vise à informer les aides familiales sur les mesures de prévention pouvant être mises en place pour réduire les risques, éviter les accidents et les maladies professionnelles.

1^{er} module (4 heures): risques et mesures de prévention

Contenu:

- risques liés à l'activité et mesures de prévention (risques liés au travail de plain-pied, risques liés aux produits toxiques, risques liés à l'utilisation de matériel électrique);
- que faire en cas d'urgence: en cas de malaise, d'incendie, de brûlure, de contact avec un produit toxique...

2^{ème} module (4 heures): ergonomie et postures de travail

Contenu:

- connaître son dos;
- adapter des positions correctes pour économiser son dos au cours des différentes activités;
- adapter son matériel de travail;
- mesures de prévention: exercices.

Formateur: Sémaphore Conseil

Durée: 2 x 4 heures

Travail ménager: bien s'organiser

Permettre aux aides familiales de (re)découvrir et échanger au sujet du savoir-faire professionnel développé dans le cadre des activités de nettoyage.

Un premier module de 4 heures sur:

- l'organisation du travail: établir un ordre dans les tâches;
- les techniques de nettoyage.

Un deuxième module de 4 heures sur:

- les produits et outils: analyse de produits de nettoyage courants sous l'angle de leur usage adéquat et inadéquat, estimation des dosages, études des différentes matières à entretenir, trucs et astuces vis-à-vis des produits, analyse des différents outils (efficacité, sécurité, adaptation), manipulation efficace des outils usuels.

Formateur: Sémaphore Conseil

Durée: 2 x 4 heures

III. TARIFICATION DES FORMATIONS

Afin d'assurer un coût le plus bas possible pour nos formations, et tenant compte de ce que les CPAS cotisent au Centre de Formation, nous tentons d'assurer une tarification identique pour les formations.

Elle se présente comme suit sachant que:

- Appartiennent à la catégorie de **type 1**, les formations suivantes: cancer, diabète, fibromyalgie, dépression, suicide, informer et orienter les personnes en difficulté de lecture et d'écriture.
- Les autres formations appartiennent à la catégorie de **type 2**.

	Prix par aide familiale
<i>Formation type 1</i>	6 euros/heure de formation
<i>Formation type 2</i>	50 euros/jour

Remarques:

- **Une demi-journée** = trois heures en principe (par ex.: de 9h à 12h);
- **Une journée complète** = six heures (de 9h à 16h);
- **Le remboursement kilométrique** du formateur est de l'ordre de **0,3026 cents** par kilomètre.

Toute demande de formation fera l'objet d'une convention établie entre le Centre de Formation de la Fédération des CPAS et le CPAS concerné afin d'approuver les modalités pratiques et le coût de la formation demandée.

Deux exemplaires de ladite convention sont envoyés au CPAS. Le/la Président(e) et le/la Secrétaire sont invités à signer cette convention pour accord. Les deux exemplaires sont à renvoyer au Centre de Formation de la Fédération des CPAS et, par la suite, un exemplaire dûment signé sera renvoyé au CPAS.