



# Je prends soin des autres... et moi, et moi, et moi ?

<b>Description</b>	Lorsqu'on prend soin des autres, on risque parfois de s'oublier. Ce cours vous invite à mieux comprendre quels sont vos besoins et ceux des personnes aidées. Ainsi, l'aide apportée se fera avec plus de légèreté, d'efficacité et dans le respect de vos propres besoins.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Définition de la notion de besoin</li><li>● Exercice sur les besoins nourris ou pas nourris et les sentiments associés</li><li>● Identification des stratégies pour nourrir ses besoins</li><li>● Recherche de ses besoins dans une situation concrète</li><li>● Comprendre les besoins de l'autre et vérifier sa compréhension</li><li>● Exercices sur les besoins des autres</li><li>● Mise en pratique : nourrir ses besoins et ceux de l'autre en même temps.</li></ul>
<b>Groupe cible</b>	Adultes.
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Apprendre à identifier nos besoins lorsqu'on s'occupe des autres</li><li>● Développer notre capacité à prendre soin de soi en ayant identifié nos besoins</li><li>● Développer nos possibilités de choix dans l'aide des autres</li><li>● Comprendre les besoins des autres pour trouver des stratégies communes.</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_72757
<b>Durée</b>	Total 6.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 140.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Lausanne (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

