



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

Description	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.		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Définition de la notion de besoin• Exercice sur les besoins nourris ou pas nourris et les sentiments associés• Identification des stratégies pour nourrir ses besoins• Recherche de ses besoins dans une situation concrète• Comprendre les besoins de l'autre et vérifier sa compréhension• Exercices sur les besoins des autres• Mise en pratique : nourrir ses besoins et ceux de l'autre en même temps.		
Groupe cible	Adultes.		
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre à identifier nos besoins lorsqu'on s'occupe des autres• Développer notre capacité à prendre soin de soi en ayant identifié nos besoins• Développer nos possibilités de choix dans l'aide des autres• Comprendre les besoins des autres pour trouver des stratégies communes.		
Date	23.11.2019 - 23.11.2019 / E_1316935		
Horaire	09:00 - 16:00 h		
Jours	Sa		
Durée	1 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 140.00		
Lieu du cours	Vevey, rue des Entrepôts 4, 1800 Vevey		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	23.11.2019	09:00 - 16:00

Ecole-club Migros Vevey

Tel. +41 58 568 32 50

rue des Entrepôts 4
1800 Vevey

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

