

"Prendre du recul face à mon rôle d'Aidant : Stratégies Cognitives & Bien-être"

Plusieurs Ateliers sont mis en place les **Mardis**
du **17 octobre au 12 décembre 2023**
- de **14h30 à 16h00** -
à **Véronnes - salle de la Mairie**

Ces ateliers s'adressent aux Aidants d'une personne de plus de 60 ans
(gratuits)



Objectifs des séances :

- + Cibler les besoins « terrain » des aidants, tout en intégrant les vécus et les situations Aidants-Aidés, les difficultés rencontrées...
- + Amener les aidants à identifier et comprendre les mécanismes "émotions-sentiments-pensées" qui guident leurs comportements au quotidien avec les Aidés, via la compréhension de schémas psycho-cognitifs,
- + Compléter le processus par des séances guidées de relaxation en conscience contribuant à évincer les émotions envahissantes et nocives, à gérer le stress, à prendre du recul, à s'autoriser des moments 'pour eux-mêmes' favorisant une meilleure estime de Soi.

Contact et inscriptions : Anne-Reine Clerice - 07.68.56.46.75

**Ces Ateliers sont financés par la Conférence des Financeurs
de Prévention de la Perte d'Autonomie**