



Relais Assistants de Vie - Thèmes

Cycles de 15h d'échanges professionnels - illimités

1er semestre 2023 - Hautes-Alpes



Contact pour inscription : 06 15 38 25 78 Mail : relaisadv05@gmail.com

Dépôt ou envoi des bulletins d'inscription :

ERGOLOGIC - 1 rue des Fauvettes - 05000 Gap



Territoire SUD

Dates	Lieu	Thème	Description
Vendredi 7, 14, 28/04 et 5, 26/05	Gap	Mettre à jour ses connaissances sur le CESU, droits et devoirs	L'objectif est de vous permettre de vous informer sur vos droits et obligations et de mettre à jour vos connaissances sur le CESU suite à la signature en 2021 de la convention collective.
Mercredi 19, 26/04 et 3, 10, 17/5	Gap	Découvrons les bienfaits du YOGA	S'offrir un moment de détente et prendre soin de soi. 4 séances de 2h de Yoga sur l'ensemble du relais.
Mardi 9, 16, 23, 30/05 et 6/06	Gap	créer sa carte de visite professionnelle ou son flyer	Fort de vos valeurs et de vos envies professionnelles, venez créer votre visuel et découvrir l'outil CANVA et procreate, échanger sur les bonnes idées pour vous faire connaître des futurs employeurs
Judi 11, 25/05 et 1, 8, 15/06	Gap	L'enfant intérieur : QUESACO ?	Avec Sylvie Rochard, allons à la découverte de notre enfant intérieur et découvrons en quoi sa reconnaissance peut nous permettre de libérer notre potentiel et notre créativité, et comment peut on s'appuyer sur l'enfant intérieur du bénéficiaire pour l'accompagner
Mercredi 24, 31/05 et 7, 14, 21/06	Veynes	Se mettre à jour au niveau numérique et informatique	Au gré de vos besoins et envies, venez découvrir, progresser, voir maîtriser des outils numériques utiles au quotidien.
Mardi 13, 20, 27/06 et 4, 11/07	Gap	Prendre soin de sa santé mentale et psychique	En compagnie d'une psychologue, aborder les notions d'épuisement professionnel, de burn-out, et des astuces pour s'en protéger et se ressourcer.
Vendredi 16, 23, 30/06 et 07, 21/07	Gap	Médiation Equine et thérapie	Suite à quelques apports théoriques. Venez expérimenter l'équithérapie et observer une séance en réelle
Mardi 11, 18, 25/07 et 18, 25/08	Gap et Alentours	Enrichir son accompagnement par des activités nature et animalières	

Territoire NORD

Dates	Lieu	Thème	Description
Jeudi 2, 9, 16, 23 et 30 /03	La Roche de Rame	Prendre soin de soi et prendre soin des autres en créant des crèmes et cosmétiques maison.	Grâce à la fabrication de cosmétique maison, imaginez des ateliers bien-être avec vos bénéficiaires et des créations pour faire plaisir et se faire plaisir naturellement.
Mardi 7, 14, 21, 28 /03 et 04/04	Briançon	Secrets de famille	Comment naviguer dans les eaux troubles des secrets, son impact et l'issue professionnelle
Vendredi 17,24, 31/03, 7, 14/04	Embrun	Libérez votre espace mental et apprivoiser votre relation au temps	Pour éviter l'épuisement professionnel et réduire les risques de Burn out, il faut prendre soin de sa charge mentale. Accompagnés d'une coach professionnel percevons notre façon de penser le temps, son organisation, nos priorités.
Jeudi 6, 13/04 et 4, 11, 25/05	La Roche de Rame	Mettre à jour ses connaissances sur le CESU, droits et devoirs	L'objectif est de vous permettre de vous informer sur vos droits et vos obligations et de mettre à jour vos connaissances sur le CESU suite à la signature en 2021 de la convention collective.
Mardi 11/04 et 02, 16, 23, 30/05	Briançon	A la découverte des pathologies psychiques. Repérer et comprendre les comportements associés pour mieux les accompagner à domicile.	Comment se fabrique une structure psychique ? Comment ça marche et pourquoi parfois ça dysfonctionne ? Découvrons la médiation artistique comme lien thérapeutique.
Vendredi 21, 28/04, 5, 12, 26/05	Embrun	Pacifier sa relation à l'argent	Aborder plus sereinement ce sujet avec le bénéficiaire
Jeudi 01, 08/06 et 13, 20 et 27/07	Eygliers (à confirmer)	Rire et bien-être: rigologie, yoga du rire, danse-clown et art- thérapie.	"Partager l'art de la bonne humeur" : égayez votre quotidien professionnel et accédez au bien-être par le rire.
Vendredi 2, 9, 16, 23, 30/06	Embrun	La dépression chez la personne âgée et la personne en situation de handicap	Découvrir le mécanisme de la dépression, ses différents degrés, symptômes, les traitements actuels et la prévention. Echanger pour faire évoluer ses accompagnements autour des recommandations de bonnes pratiques