



*Le Centre de Formation du Service
Familial de Charleroi vous propose ses
formations continues destinées aux
professionnels de l'aide aux familles*

Année 2020



Boulangier Christine – Directrice

071/362440

88 avenue Eugène Mascaux 6001 Marcinelle

Les modalités de formations

- ❖ **Durée d'un module** : 3h
- ❖ Frais de déplacement à charge des services en fonction du barème de la Région Wallonne
- ❖ **Coût** : 25€/ participant hors frais de déplacement
- ❖ **Participants** : 10 à 20
Si moins de 10, forfait de 10 participants facturé.
- ❖ **Lieu de la formation** :
 - Au Centre de Formation : 88, avenue Eugène Mascaux 6001 Marcinelle
 - Sur place (à la demande des services)
- ❖ Copies du contenu du cours à charge du service demandeur. Le cours sera transmis par mail la semaine avant la date de la formation au service demandeur.
- ❖ Matériel disponible sur place : tableau et marqueurs.
- ❖ Facturation : Envoyée par le Centre de Formation en fonction du nombre de participants. *Il vous sera demandé d'envoyer la liste des participants par e-mail* (c.boulanger@serfam.be) une fois la formation terminée afin de la facturer.



Notre équipe



Boulangier Christine : Directrice du Centre de Formation - dispense le cours de déontologie au CF depuis janvier 2016.

Formations :

Bachelier assistant social et formations continues : gestion du stress, des émotions, des conflits, CNV, la Systémique, l'Analyse Transactionnelle, le photogramme et les outils au management.

Parcours professionnel :

Expérience de 27ans avec des équipes d'aides à domicile

Chargée de cours de déontologie et des supervisions collectives de stages pratiques au Centre de Formation
Réalise des supervisions d'équipes d'AF et AMS
Cauchies Loïc : Dispense le cours d'hygiène et premiers secours

Formations :

Bachelier en soins –infirmiers, certificat d'aptitudes pédagogique et post-graduat en acupuncture

Parcours professionnel :

Expériences en MR et MRS, Centre pour handicapés, dialyse, infirmier à domicile, ...

Chargé de cours dans une section infirmier hospitalier
Maître de formation pratique à l'hôpital A. Vésale de Montigny-le-Tilleul.

Praticien en médecine traditionnelle chinoise / formation en nutrithérapie (en cours)

Grégoire Marie : Dispense les cours de diététique, cuisine et couture au CF depuis janvier 2016.

Formations :

Bachelier en diététique obtenu en 2014, spécialisation en diabétologie et allergie alimentaire et certificat d'aptitudes pédagogiques obtenu en 2017.

Parcours professionnel :

Diététicienne indépendante en maisons médicales

Warnier Julie : Dispense le cours de psychologie depuis janvier 2016.

Formations :

Master en psychologie clinique systémique et psychodynamique de l'adulte.

Parcours professionnel :

Psychologue indépendante en cabinets médicaux.

Expérience en suivi thérapeutique individuel, de couples et de familles.

Spécialisation dans le domaine du haut-potentiel.

Formation en psychothérapie systémique (en cours)

Mary Marnie : Dispense les cours de formation ménagère au CF depuis octobre 2018.

Formations :

Bachelier en économie familiale et sociale

Parcours professionnel :

Professeure de formation à la vie quotidienne dans la section services sociaux.

Éducation nutritionnelle et économie sociale et familiale en 5^{ème} aide-familial.

Lizinjirabake Julie : Dispense les cours d'hygiène et premiers secours au CF à partir de janvier 2019.

Formations :

Bachelier en soins infirmiers – certificat d'aptitudes pédagogiques.

Post-graduat en gestion de maisons de repos

Parcours professionnel :

Expériences multiples dans les services comme soins intensifs, bloc opératoire, urgences...

Expérience en maisons de repos et en soins à domicile.

Professeure dans les sections soins infirmiers, aide familial et aide-soignant dans l'enseignement qualifiant.

Table des matières :

Thème 1 : Entrée en fonction

1. Gestion des émotions.....	11
2. Prévention du burn-out.....	12
3. Les « trois savoirs » du métier de l'aide familial et de l'aide ménager social.....	13
4. Devoir de discrétion.....	14
5. Hygiène et manutention.....	15
6. L'écoute active et la communication.....	16
7. Entretien du milieu de vie.....	17
8. Entretien du linge.....	18
9. Les maladies mentales.....	19
10. Le deuil et fin de vie.....	20
11. Cuisiner par rapport aux pathologies.....	21

Thème 2 : le bénéficiaire âgé et les pathologies associées

1. Le diabète (théorie pratique).....	23-24
2. La dénutrition, la dysphagie et la déshydratation (théorie – pratique).....	25-26
3. Les maladies mentales.....	27
4. Les pathologies rénales.....	28
5. Les maladies cardiovasculaires (théorie – pratique).....	29-30
6. Les troubles cognitifs.....	31
7. Démences et alimentation (théorie – pratique)	32-33
8. Deuil et fin de vie.....	34
9. Soins palliatifs.....	35

Thème 3 : le bien-être des travailleurs

1. L'alimentation des travailleurs37
2. École du dos.....38
3. Compétences à développer pour une efficience dans le travail.....39-40-41-42
4. Gestion émotionnelle.....43
5. Burn-out.....44
6. Gestion du temps lors des repas préparés aux bénéficiaires..... 45
7. Manutention.....46
8. Proximité et distance dans le travail : enjeux d'une identité professionnelle.....47
9. Supervision.....48

Thème 4 : éco-consommation dans le travail de l'aide familial

1. La gestion du budget.....50
2. Les produits ménagers « maison ».....51
3. Le zéro déchet.....52
4. Acheter malin – les courses en ligne.....53
5. Les économies d'énergie pendant le travail.....54
6. Anti-gaspillage.....55

Thème 5 : le bien-être des bénéficiaires

1. La maltraitance.....57
2. Écoute active.....58
3. Communication non-violente.....59
4. Agressivité des bénéficiaires.....60

Thème 6 : en cuisine...

1. La cuisine des restes.....62
2. Les desserts « express ».....63
3. Les légumes oubliés.....64
4. Cuisiner les fruits et légumes de saison.....65
5. Les desserts adaptés aux pathologies.....66

Thème 7 : les urgences dans tous ses états

1. Les accidents domestiques.....68
2. Quand le cœur s'emballe.....69

Thème 8 : et les médecines naturelles dans tout

ça

1. Soigner autrement.....71
2. La nutrithérapie.....72

Thème 1 : Entrée en fonction

Module 1 : Gestion des émotions

Module 2 : Prévention du burn-out.

Module 3 : Les « trois savoirs » du métier de l'aide familial et de l'aide-ménager social

Module 4 : Devoir de discrétion

Module 5 : Hygiène et manutention

Module 6 : L'écoute active et la communication

Module 7 : Entretien du milieu de vie

Module 8 : Entretien du linge

Module 9 : Les maladies mentales

Module 10 : Le deuil et fin de vie

Module 11 : Cuisiner par rapport aux pathologies

Module 1 : gestion des émotions

Durée : 3h

Nombre de participants : 15 – 20

Méthodologie : l'AF va pouvoir identifier les émotions de l'autre à travers des mises en situations, mais aussi au travers de jeux.

Objectifs : définir les différentes émotions et l'association des émotions aux couleurs. Ce cours va permettre à l'AF d'identifier ses émotions, s'interroger sur les raisons de son apparition, et comment les gérer. Une partie de la formation sera également consacrée aux limites personnelles et professionnelles : « le lâcher prise » où les AF vont apprendre au travers des mises en situations à accepter ces limites.

Contenu :

- Les émotions : c'est quoi ? à quoi ça sert ?
- Les émotions et les couleurs
- Mise en pratique : jeux, situations

Module 2 : prévention du burn-out

Durée : 3h

Nombre de participants : 15 -20

Méthodologie : à travers l'expérience professionnelle des AF un apport théorique de cette maladie va être apporté afin d'identifier les différentes conditions professionnelles pouvant entraîner le burn-out sur le long terme. Sur base de mises en situations, les AF pourront identifier la différence entre le burn-out et la dépression.

Objectifs : le burn-out c'est quoi ? Qui peut être touché par cette maladie ? Ce cours va permettre à l'AF de comprendre cette maladie en les sensibilisant. Elles pourront apprendre à se protéger, à connaître leurs limites.

Contenu :

- Distinction entre dépression et burn-out
- Les causes
- Les conséquences
- Le diagnostic
- Les symptômes
- La prévention
- Les traitements
- Les 6 étapes du burn-out

Module 3 : Les « trois savoirs » du métier de l'aide-familial et de l'aide - ménager social

Durée : 2 x 3h

Nombre de participants : 15 à 20

Méthodologie : à partir de la vision et de l'expérience de chaque participant, réfléchir à ce qui définit les métiers. Le métier n'a de sens que si nous maîtrisons les savoirs – savoir-être – savoir-faire. Partage d'expériences et mise en situation.

Objectifs : Conscientiser les travailleurs sur les rôles, fonctions, tâches liées à l'exercice du métier dans un cadre réglementaire ainsi que de les amener à identifier leurs limites.

Contenu :

- Bref rappel du cadre réglementaire et de la mission des SAFA
- Rôles, tâches et fonctions
- Attitudes et comportements professionnels
- Exercices – mise en situation

Module 4 : devoir de discrétion

Durée : 3h

Nombre de participants : 15 à 20

Méthodologie : au travers de mises en situation et d'analyse, échanges d'expériences, l'AF et ou l'AMS distinguera ce qui relève de cette obligation professionnelle qui est le devoir de discrétion.

Objectif : qu'est-ce qu'est le devoir de discrétion dans une relation d'aide et quels sont les acteurs impliqués ?

Contenu de la formation :

- Cadre règlementaire : « que prévoit la réglementation ? »
- Définition de la discrétion : « au sens générique » et appliquée au métier
- Différences entre la discrétion et le secret professionnel
- Intérêts de cette obligation professionnelle

Module 5 : hygiène et manutention

Durée : 3h

Nombre de participants : 10-12

Méthodologie : Présentation du cours avec Power Point – tour de table – participation active des travailleurs-lit-mannequin.

Objectif : Cette formation sera donnée par une infirmi(è)r(e). Rappel des limites à pas dépasser dans leur fonction. Comment faire une toilette simple au lit ou à l'évier en respectant les règles d'hygiène élémentaires. Révision des techniques de manutention.

Contenu de la formation :

1. L'AF et ses limites
2. La toilette : techniques et règles d'hygiène à respecter
3. La manutention : Respect des règles essentielles
4. Pratique : toilette simple et exercices de manutention.

Module 6 : l'écoute active et la communication

Durée : 3h

Nombre de participantes : 15-20

Méthodologie : des mises en situations ainsi que des jeux de rôle vont illustrer cet apprentissage.

Objectifs : Cette formation va permettre d'aider les AF à être à l'écoute des besoins des bénéficiaires et de ses propres besoins. Les attitudes et les techniques de l'écoute active seront développées ainsi que la communication et les différentes façons de communiquer.

La communication entre collègues et avec ses supérieurs est aussi au centre de ce module.

Contenu de la formation :

- La communication : c'est quoi ? la communication verbale et non-verbale
- La pyramide des besoins
- L'assertivité : se respecter et respecter l'autre, comment dire « non » avec assertivité ?
- L'écoute active : techniques, attitudes
- Mise en pratique

Module 7 : Entretien du milieu de vie

Durée : 3h

Nombre de participants : 10

Méthodologie : Présentation du cours avec Power Point et application de la théorie par des exercices pratiques.

Objectif : initier les débutantes aux techniques de nettoyage et aux produits d'entretien.

Contenu de la formation :

- Les différentes techniques de nettoyage.
- Les catégories de produits.
- Les précautions d'emploi et de stockage.
- Applications des techniques.

Module 8 : Entretien du linge

Durée : 3h

Nombre de participants : 10

Méthodologie : Présentation du cours avec Power Point et application de la théorie par des exercices pratiques.

Objectif : initier les débutantes aux techniques de repassage et aux différents produits d'entretien du linge.

Contenu de la formation :

- Les différentes techniques de repassage.
- Les catégories de produits d'entretien du linge.
- Les précautions d'emploi et de stockage.
- Applications des techniques.

Module 9 : les maladies mentales

Durée : 2 x 3h

Nombre de participants : entre 15-20

Méthodologie : Sur base de situations, l'AF pourra apprendre les attitudes adéquates afin d'aider au mieux le bénéficiaire et la famille.

Objectifs : l'AF pourra mieux comprendre les maladies mentales et les gérer.

Contenu de la formation :

Partie 1 :

- Le normal et la pathologique.
- Les troubles de l'humeur :
 1. La dépression
 2. Le trouble bipolaire

Partie 2 :

- La personnalité limite
- La psychose : la schizophrénie
- L'alcoolisme

Module 10 : le deuil

Durée : 3h

Nombre de participants : entre 15-20

Méthodologie : Les AF vont avoir des réponses à aux questions à travers la partie théorique où les étapes du deuil, la fin de vie et les soins palliatifs sont abordés. À travers leur vécu professionnel, les AF pourront partager leur expérience afin de les aider face à la perte des bénéficiaires.

Objectifs : La fin de vie, c'est quoi ? Comment aider un bénéficiaire en fin de vie ? Faire son deuil, ça veut dire quoi ?

Contenu :

- La mort
- Les soins palliatifs
- Le deuil :
 1. Le processus de deuil
 2. Les étapes du deuil
 3. Le deuil chez l'enfant
 4. Le deuil chez l'adolescent
 5. Le deuil chez l'adulte
 6. Le deuil anticipé et anticipatoire
 7. Le vécu de la famille
 8. Le deuil des soignants

Module 11 : cuisiner par rapport aux pathologies

Durée : 3h

Nombre de participants : 8 à 10

Méthodologie : Réalisation de recettes – participation active des travailleurs.

Objectifs : prise en charge alimentaire des bénéficiaires en fonction des différentes pathologies.

Contenu de la formation :

Cette formation se fait par groupe de 2 ou 3, chaque groupe reçoit une pathologie

Matériel :

Les participants doivent prévoir un tablier et une boîte hermétique.

Condition :

Cette formation doit se dérouler dans une cuisine.

Thème 2 : le bénéficiaire âgé et les pathologies associées

Module 1 : le diabète (théorie – pratique)

Module 2 : la dénutrition, la dysphagie et la déshydratation (théorie – pratique)

Module 3 : Les maladies mentales

Module 4 : Les pathologies rénales

Module 5 : Les maladies cardiovasculaires (théorie – pratique)

Module 6 : Les troubles cognitifs

Module 7 : Démences et alimentation – (théorie-pratique)

Module 8 : Deuil et fin de vie –

Module 9 : Soins palliatifs

Module 1 : Le diabète - théorie

Durée : 3h

Nombre de participant : 10 à 18

Méthodologie : Présentation du cours avec Power Point – tour de table - jeux

Objectifs : cette formation se fait avec la collaboration de deux formateurs (infirmier(e) et diététicienne). Le diabète est donc vu sous deux axes : médical et alimentaire. Ce module permettra aux aides à domicile de prendre en charge les bénéficiaires diabétiques dans leur globalité.

Contenu de la formation :

1. Définition
2. Les différents types de diabète (1, 2 et gestationnel)
3. Les signes, les causes et les complications
4. Le traitement médicamenteux
5. Le traitement alimentaire
6. Jeux : les sucres et la pyramide alimentaire

A cette formation peut être ajoutée une partie pratique qui sera axée sur l'alimentation des personnes diabétiques.

Module 1 : Le diabète - pratique

Durée : 3h

Nombre de participants : 8 à 10

Méthodologie : Réalisation de recettes.

Objectifs : prise en charge des bénéficiaires diabétiques en adaptant leur alimentation.

Contenu de la formation :

- Rappel de l'alimentation des personnes diabétiques.
- Réalisation de recettes adaptées.

Matériel :

Les participants doivent prévoir un tablier et une boîte hermétique.

Condition :

Cette formation doit se dérouler dans une cuisine.

Module 2 : La dénutrition, la dysphagie et la déshydratation – théorie

Durée : 3h

Nombre de participants : 10 à 18

Méthodologie : Présentation du cours avec Power point – tour de table - dégustation de produits enrichis et boissons gélifiées.

Objectifs : Permettre au personnel aidant de reconnaître les signes d'une dysphagie, dénutrition et déshydratation. Pouvoir prendre en charge de manière optimale chaque situation.

Contenu de la formation :

1. La dysphagie (définition – les causes – les signes – la prise en charge)
2. La dénutrition (définition – les causes – les signes – la prise en charge – l'enrichissement naturel et par poudre)
3. La déshydratation (les besoins en eau – les signes – les conséquences – la prise en charge)

A cette formation peut être ajoutée une partie pratique qui sera axée sur l'enrichissement naturel des repas pour les personnes dénutries.

Module 2 : La dénutrition, la dysphagie et la déshydratation - pratique

Durée : 3h

Nombre de participants : 8 à 10

Méthodologie : réalisation de recettes.

Objectif : enrichissement naturel des repas pour la prise en charge des personnes dénutries.

Contenu de la formation :

- Comment enrichir les repas naturellement ?
- Réalisation et dégustation de recettes enrichies

Matériel :

Les participants doivent prévoir un tablier et une boîte hermétique.

Condition : cette formation doit se dérouler dans une cuisine.

Module 3 : les maladies mentales

Durée : 2 x 3h

Nombre de participants : entre 15-20

Méthodologie : Sur base de situations, l'AF pourra apprendre les attitudes adéquates afin d'aider au mieux le bénéficiaire et la famille.

Objectifs : l'AF pourra mieux comprendre les maladies mentales et les gérer.

Contenu de la formation :

Partie 1 :

- Le normal et la pathologique.
- Les troubles de l'humeur :
 1. La dépression
 2. Le trouble bipolaire

Partie 2 :

- La personnalité limite
- La psychose : la schizophrénie
- L'alcoolisme

Module 4 : les pathologies rénales

Durée : 3h

Nombre de participants : 10 à 18

Méthodologie : Présentation du cours avec Power Point – tour de table – participation active des travailleurs

Objectifs :

Cette formation se fait avec la collaboration de deux formateurs (infirmier(e) et diététicienne). Les maladies rénales sont donc vu sous deux axes : médical et alimentaire. Ce module permettra aux aides à domicile de prendre en charge les bénéficiaires atteint de maladies rénales dans leur globalité.

Contenu de la formation :

1. Définition
2. Les différents types de pathologies rénales
3. Les signes, les causes et les complications
4. Le traitement médicamenteux
5. Le traitement alimentaire

Module 5 : Les maladies cardiovasculaires - théorie

Durée : 3h

Nombre de participants : 10-18

Méthodologie : Présentation du cours avec Power Point –
tour de table – participation active des travailleurs

Objectifs :

Cette formation se fait avec la collaboration de deux formateurs (infirmier(e) et diététicienne). Les maladies cardiovasculaires sont donc vues sous deux axes : médical et alimentaire. Ce module permettra aux aides à domicile de prendre en charge les bénéficiaires atteints de maladies cardiovasculaires dans leur globalité.

Contenu de la formation :

1. Définition
2. Les différents types de pathologies cardiovasculaires
3. Les signes, les causes et les complications
4. Le traitement médicamenteux
5. Le traitement alimentaire

Module 5 : Les maladies cardiovasculaires - pratique

Durée : 3h

Nombre de participants : 8 à 10

Méthodologie : réalisation de recettes

Objectifs :

Permettre aux aides à domicile d'apprendre les trucs et astuces pour cuisiner sans sel et réduit en graisse mais en réalisant des plats appétissants.

Contenu :

Quel est le régime alimentaire à privilégier lorsqu'une personne a des problèmes cardiaques ? Comment remplacer le sel dans notre alimentation ? Réalisation de 4 recettes.

Condition : cette formation doit se dérouler dans une cuisine.

Module 6 : Les troubles cognitifs

Durée : 2 x 3h

Nombre de participants : entre 15-20

Méthodologie : À travers des mises en situations, les AF pourront apprendre les attitudes adéquates afin d'aider au mieux le bénéficiaire et la famille.

Objectifs : Ce module théorique va permettre aux AF de mieux comprendre les troubles cognitifs et les gérer.

Contenu :

Partie 1 :

- La démence, la confusion et la folie
- Les troubles cognitifs
- La démence d'Alzheimer
- La démence de Parkinson
- La démence frontale

Partie 2 :

- Le syndrome de Korsakoff
- La démence à corps de Lewy

Module 7: Démences et alimentation - théorie

Durée : 3h

Nombre de participants : 10 à 18

Méthodologie : Présentation du cours avec Power Point –
tour de table – participation active des travailleurs

Objectif : Permettre aux aides à domicile de comprendre
l'impact sur l'alimentation lorsque le bénéficiaire est
dément et de pouvoir y faire face en utilisant des
techniques adaptées.

Contenu :

- Quelles sont les conséquences de la démence face
à l'alimentation ? – l'impact sur les 5 sens
- Le repas, à quoi doit-on faire attention ?
- La dénutrition : définition, comment la prévenir ?
et l'enrichissement naturel et par poudre.
- Une autre façon de manger – le manger main

*A cette formation peut être ajoutée une partie pratique
qui sera axée sur l'enrichissement des repas et la
technique du manger-main.*

Module 7: Démences et alimentation - pratique

Durée : 3h

Nombre de participants : 8 à 10

Méthodologie : réalisation de recettes

Objectif : Permettre aux aides à domicile de comprendre l'impact sur l'alimentation lorsque le bénéficiaire est dément et de pouvoir y faire face en adaptant l'alimentation.

Contenu : Quels sont les impacts de la démence sur l'alimentation ? Conseils et adaptation pour les repas. « Finger food » le manger-main pour retrouver le plaisir de manger. Réalisation de 4 recettes.

Condition : cette formation doit se dérouler dans une cuisine.

Module 8 : Deuil et fin de vie

Durée : 3h

Nombre de participants : entre 15-20

Méthodologie : Les AF vont avoir des réponses à ces questions à travers la partie théorique où les étapes du deuil, la fin de vie et les soins palliatifs sont abordés. À travers leur vécu professionnel, les AF pourront partager leur expérience afin de les aider face à la perte des bénéficiaires.

Objectifs : La fin de vie, c'est quoi ? Comment aider un bénéficiaire en fin de vie ? Faire son deuil, ça veut dire quoi ?

Contenu :

- La mort
- Les soins palliatifs
- Le deuil :
 1. Le processus de deuil
 2. Les étapes du deuil
 3. Le deuil chez l'enfant
 4. Le deuil chez l'adolescent
 5. Le deuil chez l'adulte
 6. Le deuil anticipé et anticipatoire
 7. Le vécu de la famille
 8. Le deuil des soignants

Module 9 : Soins palliatifs

Durée : 3h

Nombre de participants : 10-12

Méthodologie : Présentation du cours avec Power Point – tour de table – participation active des travailleurs.

Objectif : Cette formation sera donnée par un infirmier. Elle vous permettra d'aborder l'aspect médical d'une personne en fin de vie.

Contenu de la formation :

1. Définition
2. Les intervenants
3. La gestion de la douleur
4. L'aspect émotionnel
5. L'euthanasie
6. La plateforme des soins palliatifs

Thème 3 : le bien-être des travailleurs

Module 1 : l'alimentation des travailleurs

Module 2 : école du dos

*Module 3 : compétences à développer pour une
efficacité dans le travail*

Module 4 : Gestion émotionnelle

Module 5 : Burn-out

*Module 6 : Gestion du temps lors des repas
préparés aux bénéficiaires*

Module 7 : manutention

*Module 8 : Proximité et distance dans le
travail : enjeux d'une identité professionnelle*

Module 9 : supervision

Module 1 : L'alimentation des travailleurs

Durée : 3h

Nombre de participants : 10 à 18

Méthodologie : Tour de table – jeux – participation active des travailleurs

Objectifs :

Prendre conscience de ses habitudes alimentaires ; les bonnes comme les mauvaises. Ce que les travailleurs doivent/ veulent changer ou améliorer dans leurs habitudes alimentaires. Prendre conscience des conséquences sur sa santé.

Contenu de la formation :

En tant que travailleurs d'un service d'aide aux familles comment gérer au quotidien son alimentation quand les temps de midi sont courts voire inexistantes. Retour sur l'alimentation équilibrée et adaptée au travail de l'aidant.

- ❖ Définir les bonnes et mauvaises habitudes alimentaires.
- ❖ Qu'est-ce qui influence ses habitudes alimentaires ?
- ❖ Quels sont les conséquences sur la santé ?
- ❖ Définir les freins qui permettent d'améliorer son alimentation et trouver des moyens d'y arriver.
- ❖ Réalisation d'une journée alimentaire idéale réalisable dans la vie de tous les jours

Module 2 : école du dos

Durée : 3h

Nombre de participants : 10-12

Méthodologie : Présentation du cours avec Power Point – tour de table – participation active des travailleurs- tapis de sol- ballon

Objectif : cette formation sera donnée par une infirmi(è)r(e). Cette formation sera essentiellement pratique, il donnera des exercices d'assouplissement, de relaxation et de renforcement musculaire qui seront démontrés et corrigés pendant la séance. En fin de séance, des conseils alimentaires seront donnés pour préserver une bonne santé de sa colonne vertébrale.

Contenu de la formation :

1. Définition
2. Les différentes atteintes ostéoarticulaires
3. Conséquences des troubles ostéoarticulaires
4. Les solutions
5. Pratique : exercices pour soulager les douleurs dorsales. Relaxation.

Conseils pour une séance adéquate :

1. Il sera demandé aux participants d'avoir une tenue confortable
2. Un tapis et/ou un plaid est conseillé pour la partie exercices et relaxation.

Module 3 : trois compétences à développer pour une efficacité dans le travail

Ce module se dessine en trois « sous-module » :

- A. La capacité à communiquer dans le cadre professionnel
- B. La capacité de raisonnement
- C. La capacité de travailler en équipe

Chaque sous-module peut être pris séparément.

- A. Communication dans le cadre professionnel

Durée : 3h x 2

Nombre de participants : 10 à 15

Méthodologie : utilisation d'exercices et de jeux - Mise en situation

Objectifs : démontrer aux AF l'importance d'une communication efficace. Faire comprendre que la communication n'est pas unidirectionnelle et que le manque ou l'absence de rétroaction peut causer bien des problèmes et elle est la source de conflits au sein des équipes.

Prendre en compte les valeurs de chacun pour entrer en relation.

Communiquer de manière appropriée (écrit /verbal) avec l'équipe, la hiérarchie / le service , les bénéficiaires
Identifier les éléments intervenant dans un acte de communication professionnelle et repérer les freins et les adjuvants à celle-ci

Contenu de la formation :

- Définition d'une communication efficace : les facilitateurs, les freins...
- Que dire ? à qui ? quand ? comment ?
- Comment utiliser les outils de communication « professionnels » pour un travail efficient

B. Raisonnement

Durée : 3h

Nombre de participants : 10 à 20

Méthodologie : utilisation des techniques du jeu et mise en situation.

Apports théoriques

Objectifs :

Identifier les situations stressantes, les conflits
Amener les travailleurs à résoudre des problèmes et à prendre des décisions en équipe.

Contenu de la formation :

- Notion de conflits
- Résolution des problèmes
- Prise de décision

C. La capacité de travailler en équipe

Durée : 2 x 3h

Nombre de participants : 10 à 20

Méthodologie : au travers des mises en situation et en s'appuyant sur des apports théoriques, le travailleur réfléchit à la notion du travail d'équipe et à l'importance de celui-ci dans l'exercice du métier.

Objectifs :

- Amener les travailleurs à comprendre plusieurs concepts qui impactent l'équipe comme la communication efficace, la coopération, la patience et la gestion des petites contributions de chacun dans la réalisation des objectifs communs.
- Amener les travailleurs à se connaître (ressources, points faibles), à connaître les collègues et à identifier la place « occupée » dans l'équipe.

Contenus de la formation :

- Définition de l'équipe, de la place, des rôles de chaque membre dans l'équipe.
- Notions de coopération, collaboration comme éléments favorisant le travail d'équipe.
- La notion de responsabilité dans les actes posés et dans le travail d'équipe.

Module 4 : Gestion émotionnelle

Durée : 3h pour la gestion émotionnelle

Nombre de participants : 15 – 20

Méthodologie : l'AF va pouvoir identifier les émotions de l'autre à travers des mises en situations, mais aussi au travers de jeux.

Objectifs : définir les différentes émotions et l'association des émotions aux couleurs. Ce cours va permettre à l'AF d'identifier ses émotions, s'interroger sur les raisons de son apparition, et comment les gérer émotions.

Une partie de la formation sera également consacré aux limites personnelles et professionnelles : « le lâcher prise » où les AF vont apprendre au travers des mises en situations à accepter ces limites.

Contenu :

- Les émotions : c'est quoi ? à quoi ça sert ?
- Les émotions et les couleurs
- Mise en pratique : jeux, situations

Module 5 : Le burn-out

Durée : 3h pour la gestion émotionnelle

Nombre de participants : 15 – 20

Méthodologie : à travers l'expérience professionnelle des AF un apport théorique de cette maladie va être apporté afin d'identifier les différentes conditions professionnelles pouvant entraîner le burn-out sur le long terme. Sur base de mises en situations, les AF pourront identifier la différence entre le burn-out et la dépression.

Objectifs : le burn-out c'est quoi ? Qui peut être touché par cette maladie ? Ce cours va permettre à l'AF de comprendre cette maladie en les sensibilisant. Elles pourront apprendre à se protéger, à connaître leurs limites.

Contenu :

- Distinction entre dépression et burn-out
- Les causes
- Les conséquences
- Le diagnostic
- Les symptômes
- La prévention
- Les traitements
- Les 6 étapes du burn-out

Module 6 : Gestion du temps lors des repas préparés aux bénéficiaires

Durée : 3h

Nombre de participants : 8 à 12

Méthodologie : Tour de table – course relais – discussion
- participation active des travailleurs – réalisation de recettes

Objectifs :

Trouver des solutions ensemble pour gagner du temps en cuisine. Découverte de recettes rapides et savoureuses.

Contenu de la formation :

Course relais en deux équipes : ce qui fait gagner du temps lors de la préparation des repas à domicile et ce qui fait perdre du temps. Trouver des solutions aux pertes de temps et réalisation d'une synthèse.

Réalisation de 4 recettes en moins de 30 min.

Condition :

Cette formation doit se réaliser dans un local disposant d'un four à micro-ondes et d'un point d'eau.

Module 7 : Manutention

Durée : 3h

Nombre de participants : 10-12

Méthodologie : Présentation du cours avec Power Point – tour de table – participation active des travailleurs- lit-chaise roulante.

Objectif : cette formation sera donnée par une infirmi(è)r(e). Cette formation sera essentiellement pratique, ou différentes techniques de manutention seront revues. Avant la pratique, le formateur rappellera les règles essentielles à respecter pour déplacer un bénéficiaire ou une charge en toute sécurité.

Contenu de la formation :

1. Définition
2. Objectif de la manutention
3. Pourquoi une éducation posturale
4. Rappel du rôle de la colonne vertébrale
5. Les règles essentielles
6. Notions d'ergonomie
7. Pratique : exercices de déplacement sécuritaire d'un bénéficiaire ou d'une charge.

Il sera demandé au service de bien vouloir spécifier le type de manutention qui désire être abordée lors de la réservation de cette formation. Si possible mettre à la disposition un local adéquat ou encore le matériel adéquat afin d'aider au mieux les travailleurs (armoire frigo ou de transport repas par exemple). Un déplacement dans les locaux est envisageable.

Module 8 : Proximité et distance dans le travail : enjeux d'une identité professionnelle

Durée : 3h

Nombre de participants : 10 à 20

Méthodologie : exercices pratiques et mise en situation à partir des expériences de travail vécues. Identifier « son identité professionnelle » et l'identité professionnelle attendue. Supports théoriques.

Objectifs de la formation :

- Comment définir une identité professionnelle dans la relation d'aide.
- Qu'entend-t-on par proximité et distance ?
- Comment la distance et la proximité entre le/la professionnel(le) se jouent-elles ?
- Comment développer une capacité de « lâcher prise » pour modifier son action et pour arriver à un résultat ?

Module 9 : supervision

Durée : modulable en fonction des besoins.

Nombre de participants : équipe

L'isolement, les valeurs individuelles, les visions personnelles, les interprétations fragilisent la relation avec le bénéficiaire, le service et les collègues.

La supervision d'équipe offre un espace et un cadre défini pour un partage (souffrances, difficultés et réflexions) bienveillant.

La supervision vise notamment à :

- Le développement des compétences professionnelles.
- Une amélioration des conditions de travail.
- Une meilleure ambiance de travail.

Thème 4 : éco-consommation dans le travail de l'aide familial

Module 1 : la gestion du budget

Module 2 : les produits ménagers « maison »

Module 3 : le zéro déchet

Module 4 : Acheter malin – les courses en ligne

Module 5 : Les économies d'énergie pendant le travail

Module 6 : anti-gaspillage

Module 1 : La gestion du budget

Durée : 3h

Nombre de participants : 10 à 20

Objectif : permettre aux aides-familiales d'accompagner le bénéficiaire dans la gestion de son budget.

Contenu :

- Déterminer le revenu mensuel.
- Etablir clairement toutes les dépenses mensuelles.
- Comptabiliser toutes les dépenses.
- Donner des conseils pour économiser.

Condition : cette formation doit se dérouler dans une salle avec un tableau.

Module 2 : Les produits ménagers « maison »

Durée : 3h

Nombre de participants : 10 à 20

Objectif : proposer la réalisation de produits ménagers « maison » à base de produits naturels. Elle a pour but d'accompagner les bénéficiaires à entretenir leur habitation de manière écologique et économique.

Contenu :

- Impact des produits commerciaux (santé, environnement, budget)
- Carte d'identité de produits naturels
- Réalisation de produits ménagers maison.

Condition : cette formation doit se dérouler dans une salle ou une cuisine.



les participants doivent apporter un contenant de 50 cl ou d'1L.

Module 3 : Le zéro déchet

Durée : 3h

Nombre de participants : 10 à 20

Objectif : proposer des alternatives aux modes de consommation et d'adopter des gestes simples au quotidien afin de limiter la production de déchets chez soi et chez les bénéficiaires.

Contenu :

- Sensibilisation à l'environnement
- Prise de conscience de l'impact des déchets.
- -Conseils/Solutions pour diminuer la quantité de déchets aux domiciles.

Condition : cette formation doit se dérouler dans une salle avec un tableau.

Module 4 : Acheter malin – les courses en ligne

Durée : 3h

Nombre de participants : 10 à 20

Objectif : proposer des astuces pour optimiser ses dépenses et réfléchir à ses actes d'achat dans le but de déboursier moins. En lien, la présentation des achats en ligne et ses avantages pour gagner du temps, de l'énergie et de l'argent.

Contenu :

- Présentation des courses en ligne.
- Avantages et inconvénients des courses en ligne.
- Attention aux arnaques !
- Démonstration d'une commande en ligne.

Condition : cette formation doit se dérouler dans une salle avec un tableau.

Module 5 : Les économies d'énergie pendant le travail

Durée : 3h

Nombre de participants : 10 à 20

Objectif : proposer des astuces pour faire des économies lors de l'entretien de la maison : diminuer l'utilisation de l'eau, du chauffage et de l'électricité pour réduire le coût des factures.

Contenu :

-Astuces pour diminuer l'utilisation de l'eau, du chauffage et de l'électricité et réduire ainsi le coût des factures.

Condition : cette formation doit se dérouler dans une salle avec un tableau.

Module 6 : Anti-gaspillage

Durée : 3h

Nombre de participants : 10 à 20

Objectif : Acquérir les capacités nécessaires à la réduction du gaspillage alimentaire et de la surconsommation et s'initier au réemploi des produits.

Contenu :

-Astuces pour diminuer le gaspillage alimentaire, qu'est-ce que le réemploi et comment le mettre en pratique ?

Condition : cette formation doit se dérouler dans une salle avec un tableau.

Thème 5 : le bien-être des bénéficiaires

Module 1 : La maltraitance

Module 2 : Ecoute active

Module 3 : Communication non-violente

Module 4 : Agressivité des bénéficiaires

Module 1 : la maltraitance

Durée : 3h

Nombre de participants : 10-20 personnes

Méthodologie : à travers l'expérience des AF, un apport théorique sur la maltraitance sera apporté afin de différencier les différents types de maltraitements. Sur base de mises en situations, les AF pourront différencier les différents maltraitements et savoir comment aider les victimes.

Objectifs : Ce module définira ce qu'est la maltraitance et qui sont les victimes. De plus, les AF vont pouvoir apprendre à aider la personne en souffrance et savoir vers qui se tourner pour en parler.

Contenu :

- La maltraitance, c'est quoi ?
- La maltraitance physique
- La maltraitance psychologique
- La maltraitance sexuelle
- La négligence
- La maltraitance financière
- La maltraitance institutionnelle
- La maltraitance envers les enfants
- La maltraitance envers les femmes, la violence conjugale
- La maltraitance des personnes handicapées
- La maltraitance des personnes âgées
- Que puis-je faire face à une situation de maltraitance ?
- La bientraitance

Module 2 : Ecoute active

Durée : 3h

Nombre de participants : 10-20

Méthodologie : des mises en situations ainsi que des jeux de rôle vont illustrer cet apprentissage.

Objectifs : Cette formation va permettre d'aider les AF à être à l'écoute des besoins des bénéficiaires et de ses propres besoins. Les attitudes et les techniques de l'écoute active seront développées ainsi que la communication et les différentes façons de communiquer.

Contenu :

- La communication : c'est quoi ? la communication verbale et non-verbale
- La pyramide des besoins
- L'assertivité : se respecter et respecter l'autre, comment dire « non » avec assertivité ?
- L'écoute active : techniques, attitudes
- Mise en pratique

Module 3 : communication non-violente

Durée : 3h

Nombre de participants : 10-20

Méthodologie : sur base de leur expérience, les AF pourront apprendre à adapter une communication non-violente avec les bénéficiaires,.

Objectifs : Cette formation va permettre d'aider les AF à instaurer une relation fondée sur une coopération, un respect de soi et des autres. La communication non violente va permettre de résoudre les conflits.

Contenu :

- La communication non-violente (CNV) : c'est quoi ?
- Les 4 étapes de la CNV
- La CNV dans le monde du travail
- Mise en pratique : situations

Module 4 : Agressivité des bénéficiaires

Durée : 3h

Nombre de participantes : 10-20

Méthodologie : À travers leur vécu professionnel, les AF vont pouvoir partager leur expérience afin de les aider face à l'agressivité des bénéficiaires.

Objectifs : Cette formation va aider les AF à gérer ces attitudes en restant professionnel et à l'écoute de la personne.

Contenu :

- Situation : soit venant du groupe, soit proposée par le formateur
- Analyse de la situation
- La communication
- L'écoute active
- Techniques de la gestion de l'agressivité
- Les effets psychologiques de l'agressivité
- La prévention de l'agressivité
- Comment réagir en cas de crise ?

Thème 6 : En cuisine...

Module 1 : la cuisine des restes

Module 2 : les desserts « express »

Module 3 : Les légumes oubliés

*Module 4 : cuisiner les fruits et légumes de
saison*

*Module 5 : les desserts adaptés aux
pathologies*

Module 1 : la cuisine des restes

Durée : 3h

Nombre de participants : 8 à 10

Méthodologie : réalisation de recettes – participation active des travailleurs

Objectif :

Comment cuisiner lorsqu'il n'y a presque rien dans le réfrigérateur ? Dans ce module, les aides-familial(e)s découvriront qu'il est possible de réaliser des plats savoureux avec presque rien.

Contenu :

1. Des courses anti-gaspillage
2. Le bon usage des promos
3. La solution du drive
4. Le vrac
5. Séduisants les légumes moches
6. Bien stocker ses achats pour mieux les conserver
7. Décoder les dates de péremption
8. Bien conserver les fruits et légumes
9. L'esprit récup
10. Les recettes

Condition : cette formation doit se dérouler dans une cuisine.

Module 2 : les desserts « express »

Durée : 3h

Nombre de participants : 8 à 10

Méthodologie : réalisation de recettes – participation active des travailleurs – tour de table

Objectif :

Ce module a pour but de permettre aux aides-familial(e)s de proposer aux bénéficiaires un dessert en peu de temps lors de courtes prestations destinées à la préparation d'un repas. Propositions de recettes simples et rapides de desserts et mise en pratique.

Contenu de la formation :

1. Quels sont les desserts rapides à réalisés ?
2. Réalisation de recettes

Condition : cette formation doit se dérouler dans une cuisine.

Module 3 : Les légumes oubliés

Durée : 3h

Nombre de participants : 8 à 10

Méthodologie : réalisation de recettes – participation active des travailleurs - jeux

Objectif :

Rutabaga, panais, topinambour... les légumes « oubliés » reviennent à la mode. Cet atelier permettra de les remettre aux goûts du jour avec des recettes actuelles.

Contenu de la formation :

1. Jeu sur la famille des légumes et découverte des légumes oubliés
2. Réalisation de 4 recettes avec d'anciens légumes.

Condition : cette formation doit se dérouler dans une cuisine et ne peut se réaliser qu'en **automne ou hiver.**

Module 4 : cuisiner les fruits et légumes de saison

Durée : 3h

Nombre de participants : 8 à 10

Méthodologie : réalisation de recettes – participation active des travailleurs - jeux

Objectif :

Sait-on encore si les fraises se consomment en été, au printemps, en automne ou en hiver ? les fraises se trouvent dans le commerce toute l'année... Ce module a pour but de conscientiser les aides-familial(e)s sur l'impact économique, écologique, nutritionnel et gustatif de consommer des fruits et légumes hors saison. Rappel des fruits et légumes de saison et une mise en pratique en fonction de la saison.

Contenu :

1. Jeu sur les légumes de saisons
2. Réalisation de 4 recettes en fonction de la saison.

Condition : cette formation doit se dérouler dans une cuisine.

Module 5 : les desserts adaptés aux pathologies

Durée : 3h

Nombre de participants : 8 à 10

Méthodologie : réalisation de recettes – participation active des travailleurs

Objectif :

Bénéficiaires diabétiques ? en surpoids ? intolérants ?
Des Desserts adaptés aux diverses pathologies rencontrées seront réalisés par les aides-familial(e)s lors de ce module.

Contenu :

1. Le diabète, surpoids, problèmes cardiaques... et les conseils hygiéno-diététiques
2. Intolérance au lactose ou au gluten, à quoi faire attention ?
3. Réalisation de recettes allégée en sucre et en graisse, sans lait et sans gluten.

Condition : cette formation doit se dérouler dans une cuisine.

Thème 7 : les urgences dans tous ses

états...

Module 1 : les accidents domestiques

Module 2 : quand le cœur s'emballé

Module 1 : Les accidents domestiques

Durée : 3h

Nombre de participants : 10-12

Méthodologie : Présentation du cours avec Power Point – tour de table – participation active des travailleurs – tapis de sol.

Objectif : cette formation sera donnée par une infirmi(è)r(e). Nous reverrons les accidents que vous pourrez rencontrer en situation professionnelle tels que les hémorragies, les brûlures, les traumatismes et bien plus encore.

Contenu de la formation :

1. Définition des accidents domestiques
2. Règles de sécurité
3. L'appel au 112
4. Mise en pratique des différentes situations pouvant être rencontrées en situation professionnelle.

Module 2 : Quand le cœur s'emballé

Durée : 3h

Nombre de participants : 10-12

Méthodologie : Présentation du cours avec Power Point – tour de table – participation active des travailleurs – mannequin de réanimation-DEA

Objectif : cette formation sera donnée par une infirmi(è)r(e). Nous reverrons comment pratiquer une réanimation cardio-pulmonaire mais aussi comment réagir face à une crise cardiaque ou un AVC.

Contenu de la formation :

1. Définition
2. Les pathologies pouvant entraîner un arrêt cardiaque ou un AVC.
3. Pratique : Réanimation sur mannequin + mise en place d'un DEA.

Thème 8 : et les médecines naturelles
dans tout ça

Module 1 : soigner autrement

Module 2 : la nutrithérapie

Module 1 : soigner autrement

Durée : 3h

Nombre de participants : 10-12

Méthodologie : Présentation du cours avec Power Point – tour de table – participation active des travailleurs – aiguilles d’acupuncture-ventouses.

Objectif : Cette formation sera donnée exclusivement par un infirmier spécialisé en médecine énergétique. Nous allons voir les médecines alternatives les plus courantes telle que l’acupuncture, l’ostéopathie, l’homéopathie et bien d’autres.

Contenu de la formation :

1. Définition
2. Les médecines alternatives
3. Mise en pratique : utilisation de remèdes naturels

Module 2 : la nutrithérapie

Durée : 3h

Nombre de participants : 10-12

Méthodologie : Présentation du cours avec Power Point – tour de table – participation active des travailleurs-complément alimentaires.

Objectif : Cette formation sera donnée par un infirmier spécialisé en nutrithérapie ou une diététicienne. Se soigner par l'alimentation voilà une manière bien originale ; En effet, les études récentes montrent que l'alimentation est le premier vecteur d'apparition de pathologies diverses. Il est donc primordial de s'alimenter de manière correcte pour préserver notre santé !

Contenu de la formation :

1. Définition de la nutrithérapie
2. L'alimentation
3. L'adaptation de l'alimentation en fonction des problèmes de santé.
4. Pratique : Préparation de repas sain.