

'C'est ce que nous pensons déjà connaître qui nous empêche souvent d'apprendre'

Claude bernard



Catalogue des formations  
continues destinées aux professionnels de  
l'aide à domicile.

2022- 2023

Le Centre de Formation des métiers de l'aide à domicile

Rue de la Cimenterie, 38/2

6010 Couillet

071/36.24.40

c.boulangier@serfam.be



## Qui sommes-nous ?

Le Centre de Formation a deux missions :



La formation qualifiante au métier de l'aide familial depuis 1948



La formation continue des travailleurs de l'aide à domicile depuis 2017


Le Centre de Formation est constitué d'une équipe de formateurs dans le secteur de l'aide, du soin et de la formation.



Au-delà des acquis et du métier, la formation est une parenthèse afin de permettre aux travailleurs d'avoir une réflexion sur leurs ressources.



## Méthodologie

 Nos méthodes d'apprentissage sont résolument participatives et socio-constructivistes. L'expérience des participants est constamment sollicitée, les savoirs de chacun sont partagés, confrontés, nuancés.

La théorie vient en appui pour alimenter les réflexions et les échanges et faire émerger de nouvelles idées.


Les formations ont pour but de donner aux professionnels l'occasion de repartir avec des pistes et des réponses aux difficultés rencontrées sur le terrain.




## Renseignements pratiques

 **Public**  
Les formations s'adressent aux professionnels de l'aide à domicile : aide familial, aide ménager et garde à domicile.

 **La durée**  
Chaque formation est de minimum 3h et peut être majorée d'une heure supplémentaire en fonction du degré d'approfondissement souhaité.  
L'horaire est à convenir avec le service demandeur.

 **Tarif**  
25€ par participant pour une formation de 3h + frais de déplacement en fonction du barème de la région Wallonne (Moniteur belge : circulaire N° 683 du 24/06/2020).  
Si moins de 10 personnes, forfait de 10 participants facturé.  
Si heure supplémentaire, un supplément de 35€ sera demandé pour l'heure et ce pour l'ensemble des participants.  
La facturation est établie par le Centre de Formation en fonction du nombre de participants.

 **Lieu de formation**  
Dans les locaux du service demandeur et possibilité de faire la formation pratique dans les locaux adaptés du Centre de Formation.



## A la découverte de nos formations



### Prévention et santé

Les accidents domestiques  
Ecole du dos  
Dénutrition, dysphagie et déshydratation  
Tabagisme actif et passif  
Démences et alimentation  
Les troubles cognitifs  
Gestion du stress  
Premiers secours  
Pages 6-8



### Prévention et relation

Écoute active  
Communication professionnelle  
L'équipe et le travail d'équipe  
Aider sans assister  
Pages 13-14



### Prévention et sensibilisation

Les maladies mentales  
La démence  
La gestion des émotions  
Le jeu comme moyen de communication  
Le burn-out  
L'agressivité du bénéficiaire  
Diminuer la fatigue & le stress  
Se régénérer par la neuroplasticité  
La famille et la sexualité  
Pages 9-12



### Prévention et cadre professionnel

Devoir de discrétion  
Déontologie  
Les métiers de l'aide à domicile  
Autonomie, sens du travail et évaluation  
L'affirmation de soi : Comment poser mes limites ?  
Page 15-16





## Prévention et écologie

Zéro déchet

Cuisine des restes

Page 17



## Le métier et ses spécificités pratiques

Un allié tout au long de la vie : le système social belge

La protection des personnes : comment et pourquoi

Les droits et devoirs des travailleurs

Manutention

Produits ménagers

Les huiles essentielles

Petites réparations

Gestion du temps lors des repas

Hygiène en cuisine

Pages 18-22



## Le métier et ses pratiques face à la crise sanitaire



Comment respecter l'hygiène et ses bonnes pratiques dans mon travail ?

Gestion émotionnelle face à la crise sanitaire

Alimentation des travailleurs face à la fatigue

Perte de sens

Pages 23-25

## Formations et explorations



Page 26

## Autres Formations disponibles

Page 27





## Les accidents domestiques

### Objectifs

Connaître et faire un appel au 112 en situation d'urgence ;  
Réagir face à un accident domestique en appliquant des gestes adéquats.

### Contenu

Définition des accidents domestiques ;  
Règles de sécurité ;  
L'appel au 112.



## Ecole du dos

### Objectifs

Différencier les atteintes et les conséquences des structures articulaires dorsales ;  
Réaliser des exercices de relaxation et de maintien afin de préserver une bonne santé de sa colonne vertébrale.

### Contenu

Les différentes atteintes ostéoarticulaires ;  
Les conséquences des troubles ostéoarticulaires ;  
Les solutions.

## Prévention et santé

## Hygiène et prévention dans le métier



### Objectifs

Identifier les gestes barrières à mettre en place dans le cadre d'une maladie infectieuse ;  
Utiliser le matériel de manière efficace.

### Contenu

Définitions des maladies infectieuses ;  
Les règles prophylactiques à respecter lors d'un contact avec un bénéficiaire porteur d'une maladie infectieuse ;  
Le matériel à utiliser en présence d'une maladie infectieuse.



## Les troubles cognitifs

### Objectifs

Identifier, différencier et comprendre les démences ;  
Adapter son intervention à la démence et gérer la crise.

### Contenu

Définition de la démence et des troubles cognitifs ;  
La démence d'Alzheimer ;  
La démence de Parkinson ;  
Les démences Frontales ;  
Le syndrome de Korsakoff ;  
La démence à corps de Lewy.

## Tabagisme actif et passif

### Objectifs

Sensibiliser au tabagisme actif et passif dans le métier de l'aide à domicile.

### Contenu

L'impact du tabagisme actif et passif sur la santé ;  
Les pistes de solution.

## Prévention et santé

## Dénutrition, dysphagie et déshydratation

### Objectifs

Comprendre les termes : dénutrition, dysphagie et déshydratation ;  
Adapter la prise en charge des bénéficiaires dénutris et déshydratés ;  
Réaliser une alimentation enrichie.

### Contenu

La définition, les causes, les signes et la prise en charge adaptée aux bénéficiaires dénutris, déshydratés ou dysphagiques (troubles de la déglutition).



## Gestion du stress

### Objectifs

Mieux comprendre ce qu'est le "stress";

Apprendre et intégrer dans son quotidien des outils pratiques pour mieux gérer son stress.

### Contenu

Bases théoriques sur le stress et son impact sur notre fonctionnement ;

Apprentissage de différents types de solutions pour gérer son stress au quotidien ;

Prise de recul sur son fonctionnement et sa capacité à gérer le stress ;

Outils pratiques pour mieux gérer son stress: ex: respiration abdominale, réévaluation positive,..

## Premiers secours

### Objectifs

Connaître et faire un appel au 112 en situation d'urgence ;

Réagir face à un accident en appliquant des gestes adéquats.

### Contenu

Définition des premiers secours ;

Les règles de sécurité ;

L'appel au 112.



## Les maladies mentales

### Objectifs

Identifier, différencier et comprendre les maladies mentales ;  
Adapter son intervention à la maladie mentale et gérer la crise.

### Contenu

Le normal et le pathologique ;  
Les troubles de l'humeur : dépression et bipolarité ;  
Borderline ; les troubles anxieux ;  
La psychose : la schizophrénie ;  
L'alcoolisme.

## Prévention et sensibilisation

## La Démence



### Objectifs

Intervention et Accompagnement de la personne et l'entourage ;  
Théorie de la validation.

### Contenu

Définition et causes de la démence du bénéficiaire ;  
La gestion de crise et l'accompagnement de l'entourage ;  
Les aides et ressources dans l'environnement.



## L'agressivité du bénéficiaire

### Objectifs

Acquérir des outils permettant de gérer ses émotions ;  
Identifier et anticiper les causes de l'agressivité du bénéficiaire ;  
Gérer la crise sur base de différentes techniques.

### Contenu

Définition et causes de l'agressivité du bénéficiaire et de soi ;  
Les différentes techniques de gestion de crise.





## La gestion des émotions

## Prévention et sensibilisation

### Objectifs

Identifier les différentes émotions ;  
Découvrir l'utilité de ressentir et de vivre des émotions ;  
Différencier l'émotion, le besoin, l'envie et l'attente ;  
Adapter son intervention aux émotions, à la demande, à ses besoins et à ceux du bénéficiaire.

### Contenu

Les différentes émotions ;  
Les besoins : définitions et présentation de différentes théories.

## Le jeu comme moyen de communication



### Objectifs

Découvrir l'expression corporelle et non verbale de la communication.  
Comprendre nos différences.  
Mieux vivre ensemble dans l'expression du jeu et de la communication.

### Contenu

Les différentes expressions de la communication.  
Le partage, le sens de la rencontre et des besoins personnels.



## Prévention et sensibilisation

### Le burn-out

#### Objectifs

Repérer les grandes caractéristiques du burn-out ;  
Différencier la dépression et le burn-out ;  
Identifier les symptômes, les causes et les conséquences du burn-out ;  
Apprendre à identifier ses limites personnelles et professionnelles.

#### Contenu

Définition et étapes du burn-out ;  
Distinction entre la dépression et le burn-out ;  
Les symptômes, les causes et les conséquences du burn-out.

### Diminuer la fatigue & le stress Sophro, Yoga & Dynamique corporelle

#### Objectifs

Observer la respiration ;  
Se détendre par la respiration ;  
Mettre le corps en mouvement.

#### Contenu

Les bienfaits de la respiration consciente ;  
Exercices de détente ;  
Dynamique corporelle & mise en mouvement.

### La famille et la sexualité

#### Objectifs

Identifier et comprendre les relations intra familiale ;  
Identifier les déviances et pouvoir en parler.

#### Contenu

Distinguer la place de la sexualité et l'impact sur la famille.



## Prévention et sensibilisation



### Se régénérer par la neuroplasticité

#### Objectifs

Mettre le corps en mouvements corporels avec des exercices qui sortent des habitudes et qui améliorent la plasticité neuronale.

Permettre aux neurones de se régénérer.

#### Contenu

Les bienfaits de la respiration en toute conscience ;

Exercices de détente et de relaxation ;

Mise en mouvements spécifiques ;

Les duos en miroir.



## Prévention et relation

### La communication professionnelle

#### Objectifs

Identifier les comportements déviants : mensonges, double-discours, fuite...  
Identifier et amorcer le conflit ;  
Appliquer une communication professionnelle dans l'exercice d'un métier ;  
Identifier et repérer les freins et les stimulants à la communication professionnelle ;  
Appliquer le devoir de discrétion.

#### Contenu

Définition de la communication professionnelle ;  
Conflits : notion et amorçage ;  
Que dire ? à qui ? quand ? et comment ?  
Les outils de communication.

### L'équipe et le travail d'équipe

#### Objectifs

Identifier l'équipe et la place de chacun ;  
Identifier les compétences ;  
Identifier les ressources ;  
Identifier et développer des pratiques communes favorisant le travail d'équipe collaboratif.

#### Contenu

Définition de l'équipe et du travail d'équipe ;  
Travailler avec des objectifs ( SMART) ;  
Les attitudes favorisant le travail d'équipe comme la coopération et la négociation ;  
La cohérence et la cohésion et l'organisation efficace.





## Aider sans assister le bénéficiaire

### Objectifs

Identifier la place et le rôle que le travailleur prend dans la relation d'aide ;  
Développer des attitudes favorables à la relation d'aide ;  
Différencier l'aide de l'assistance ;  
Comprendre les termes : autonomie, hétéronomie, indépendance et dépendance ;  
Identifier des attitudes qui renforcent la position de l'assistantat ;  
Réagir à la passivité du bénéficiaire.

### Contenu

Définition de l'aide et du processus : spécificités ;  
Définitions : autonomie, hétéronomie, indépendance et dépendance ;  
Définition de proximité et de distance.



## Prévention et relation

## L'écoute active



### Objectifs

Identifier les différentes techniques et attitudes de l'écoute active ;  
Identifier les besoins du bénéficiaire ;  
Être à l'écoute de soi et de l'autre.

### Contenu

Définition, techniques et attitudes de l'écoute active ;  
Définitions des besoins.



## Devoir de discrétion

### Objectifs

Comprendre la notion de discrétion dans la relation professionnelle ;  
Distinguer l'intimité et l'identité ;  
Appliquer le devoir de discrétion dans toute circonstance.  
Comprendre et appliquer le secret partagé ;

### Contenu

Définition du secret professionnel et du devoir de discrétion ;  
Définition de l'intimité et l'identité ;  
Définition du secret partagé.

## Les métiers de l'aide à domicile

### Objectifs

Identifier la mission, la fonction, les rôles, les tâches des métiers de l'aide à domicile ;  
Maîtriser les spécificités des missions liées aux métiers AF/AMS et pouvoir les aborder avec les bénéficiaires ;  
Identifier et différencier les limites professionnelles en fonction du métier ;  
Identifier les attitudes qui renforcent les « stéréotypes » du métier et en sortir.

### Contenu

Définition du rôle professionnel de l'aide à domicile et des conditions de l'aide ;  
Attitudes et comportements attendus dans l'exercice d'un métier.

## Prévention et cadre professionnel

## Déontologie

### Objectifs

Repérer et contourner les pièges déontologiques les plus fréquents ;  
Comprendre et mesurer la responsabilité dans les actes.

### Contenu

Définition du cadre déontologique ;  
Définition de la responsabilité professionnelle.







## Prévention et cadre professionnel

### Autonomie, sens du travail et évaluation

#### Objectifs

Identifier la prise de conscience de la responsabilité personnelle dans la prise en charge d'une aide à domicile ;

Identifier le moment dans la prise en charge où le travailleur prend une autonomie dans le travail ;

Se positionner par rapport aux actes professionnels et réfléchir au sens donné dans les actes posés ;

Identifier les comportements qui favorisent ou défavorisent l'évaluation ;

#### Contenu

Définition « sens du travail » ;

Différencier sens du travail et sens au travail ;

Définition de la notion d'autonomie dans le travail ;

Définition des notions de motivation / démotivation ;

Notion et outils d'évaluation.

### L'affirmation de soi : Comment poser mes limites

#### Objectifs

Comprendre la différence entre assertivité, inhibition et agressivité ;

Acquérir des outils pour apprendre à poser ses limites de manière claire et adaptée ;

Apprendre à faire ou à refuser une demande.

#### Contenu

Bases théoriques et pratiques pour améliorer son assertivité ;

Bases de la communication non violente ;

Outils concrets d'affirmation de soi.



## Prévention et écologie

### Anti-gaspillage et Zéro déchet

#### Objectifs

Identifier, reconnaître et lister les différents postes de gaspillages dans un ménage ;  
Adopter des gestes afin de limiter la production de déchets ;  
Utiliser les restes alimentaires ;  
Donner une deuxième vie aux objets.

#### Contenu

Impact des déchets sur l'environnement ;  
Les conseils et les solutions pour diminuer la quantité de déchets ;  
Les recettes des restes alimentaires, Les objets qui ont une deuxième vie ;  
La théorie sur la gestion des énergies.

### La cuisine des restes

#### Objectifs

Eviter le gaspillage alimentaire ;  
Créer et cuisiner des repas avec les restes ;  
Conserver de manière optimale les aliments.

#### Contenu

L'alimentation anti-gaspillage ;  
La conservation des aliments ;  
Les recettes avec des restes.





## Un allié tout au long de la vie : le système social belge

### Objectifs

Comprendre le fonctionnement de la sécurité sociale belge ;  
Comprendre le système des aides sociales belges ;  
Comprendre le fonctionnement des CPAS.

### Contenu

Description du fonctionnement général de la sécurité sociale ;  
Découverte des 7 piliers de la sécurité sociale & du fonctionnement du CPAS ;  
Découverte des aides sociales (allocations pour les personnes handicapées, GRAPA, RIS, aide sociale).

## Le métier et ses spécificités pratiques

## La protection des personnes : comment et pourquoi ?



### Objectifs

Différencier les différents types de protections judiciaires et extra judiciaires ;  
Différencier et comprendre le principe de la médiation de dettes et du règlement collectif de dettes.

### Contenu

Description de la protection judiciaire et extra judiciaire ;  
Définition et explication du processus de médiation de dettes ;  
Définition et explication du processus règlement collectif de dettes.



## Le métier et ses spécificités pratiques

### Les droits et devoirs des travailleurs

#### Objectifs

Différencier les différents statuts des travailleurs (salariés, indépendants, fonctionnaires) ;  
Décrypter un contrat de travail ;  
Connaître les droits et les devoirs d'un travailleur ;  
Comprendre une fiche de paie ;  
Découvrir la commission paritaire des aides familiales.

#### Contenu

Définition des différents statuts (salariés, indépendants, fonctionnaires) ;  
Définition et décodage d'un contrat de travail (en quoi ça consiste, les différents types, ...) ;  
Découverte des obligations de l'employeur et du travailleur ;  
Décodage d'une fiche de paie ;  
Découverte de la commission paritaire des aides familiales.



## Manutention

### Objectifs

Connaître les techniques de manutention ;  
Appliquer ces différentes techniques lors des transferts de bénéficiaire.

### Contenu

Définitions des techniques de manutention ;  
Education posturale et notions d'ergonomie ;  
Rôle de la colonne vertébrale ;  
Les règles essentielles de manutention.

## Les produits ménagers maison


### Objectifs

Identifier les dangers de certains produits ménagers ;  
Réaliser des produits ménagers à base de produits naturels ;  
Connaître les bienfaits de quelques huiles essentielles (virucides, antibactériennes, désodorisantes...).

### Contenu

Impact des produits commerciaux sur la santé, l'environnement et le budget ;  
Carte d'identité des produits naturels (bicarbonate de soude, cristaux de soude, vinaigre, alcool, savon noir, huiles essentielles) ;  
Recettes des produits ménagers maison.





## Les huiles essentielles & les produits d'entretien ménager

### Objectifs

Se familiariser avec les huiles essentielles lors de la réalisation des produits d'entretien ménager ;  
Identifier et reconnaître les différentes huiles essentielles.

### Contenu

Les antibactériennes et antivirales ;  
Les antiseptiques ;  
Les purifiantes ;  
Les désodorisantes.



## Petites réparations

### Objectifs

Découvrir différents points de couture ;  
Acquérir les aptitudes et les capacités de faire de petites réparations tout en utilisant le point adapté ;  
Faire un ourlet de pantalon, coudre un bouton, une pression...

### Contenu

Matériel de couture ;  
Point de piqûre, point caché, le point de feston et ou de bouttonnière.

## Le métier et ses spécificités pratiques

### Gestion du temps lors des repas

#### Objectifs

Gérer son temps lors de la préparation des repas ;  
Identifier les gains et pertes de temps lors de la préparation du repas ;  
Adapter les repas en fonction du temps.

#### Contenu

Gain et perte de temps en cuisine ;  
Trucs et astuces ;  
Recettes « rapides ».

### Hygiène en cuisine

#### Objectifs

Sensibiliser à l'hygiène en cuisine afin d'éviter les intoxications alimentaires ;  
Conserver les aliments de manière optimale.

#### Contenu

Les intoxications alimentaires ;  
Les différents types de conservation ;  
La décongélation ;  
Les dates de péremption.



## Le métier et ses pratiques face à la crise sanitaire

Comment respecter l'hygiène et  
ses bonnes pratiques dans mon travail ?

### Objectifs

Comment respecter l'hygiène des mains et du matériel lors de contextes de travail spécifiques et/ou complexes ;  
Quels sont les gestes à mettre en place dans le cadre d'une maladie infectieuse.

### Contenu

Théorie basée sur les modes de transmission des maladies infectieuses et /ou contaminantes ;  
Mobilisation du matériel permettant le respect de l'hygiène sur le lieu de travail.







## La gestion émotionnelle face à la crise sanitaire

### Objectifs

Identifier les émotions ;  
Comprendre son ressenti face à la crise sanitaire ;  
Adapter son intervention à la crise sanitaire.

### Contenu

L'agressivité du bénéficiaire ;  
La gestion émotionnelle ;  
Le burn-out.



## Le métier et ses pratiques face à la crise sanitaire

### Alimentation des travailleurs face à la fatigue



### Objectifs

Distinguer la fatigue physique et mentale ;  
Identifier et adopter une alimentation anti-fatigue.

### Contenu

Fatigue physique et mentale ;  
Les causes de la fatigue ;  
Les aliments et recettes anti-fatigue.



## Le métier et ses pratiques face à la crise sanitaire



### Donner du sens à mon métier

#### Objectifs

Identifier et reconnaître les différentes règles qui impactent le métier ;  
Reconsidérer l'approche du bénéficiaire et du travailleur ;  
Se situer professionnellement.

#### Contenu

Impact de la crise sanitaire sur le métier ;  
Définition du brown-out.



## Formations et explorations

### La forme

Elle s'articule autour de 4 ateliers d'une heure trente et s'organise à partir d'un thème ou d'une problématique choisie. Chaque participant assiste aux quatre ateliers.

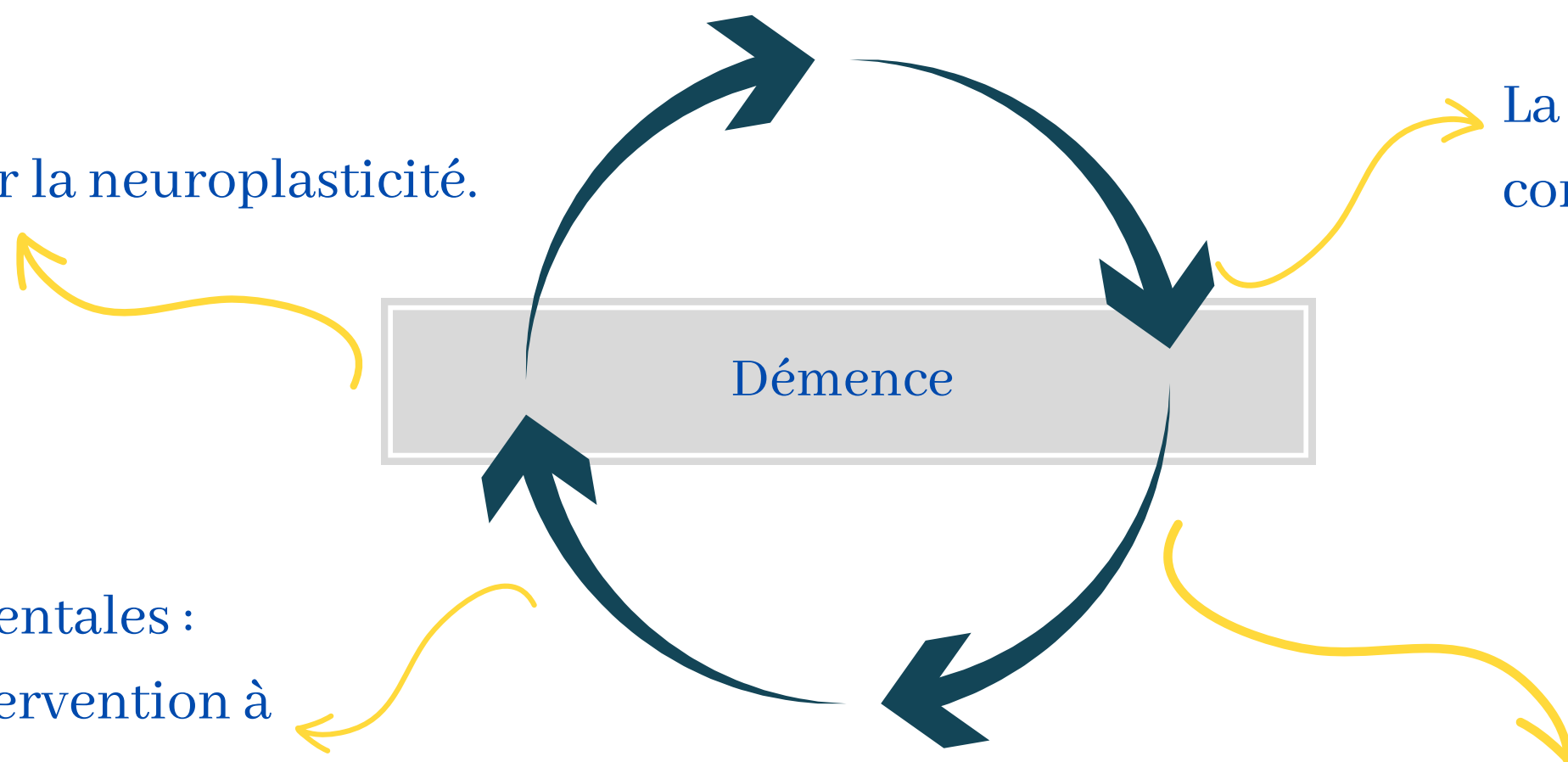
Exemple :

Se régénérer par la neuroplasticité.

La protection des personnes :  
comment et pourquoi ?

Les maladies mentales :  
adapter son intervention à  
la maladie mentale et gérer  
la crise.

La gestion des émotions.



## Autres formations disponibles

Les 'trois savoirs' du métier de l'aide familial et de l'aide ménager social ;  
Proximité et distance dans le travail : enjeux d'une identité professionnelle ;  
Les économies d'énergie pendant les travail ;  
Le deuil et la fin de vie ;

Soigner autrement ;

Nutrithérapie ;

Cuisiner en fonction des pathologies ;

Les desserts 'express' ;

Les desserts adaptés aux pathologies ;

Les légumes oubliés ;

Cuisiner les fruits et les légumes de saison ;

Le diabète ;

Les pathologies rénales ;

Les maladies cardiovasculaires (théorie & pratique) ;

Soins palliatifs ;

Supervision d'équipe ;

La maltraitance ;

Communication non violente ;

Gestion du budget ;

Entretien du milieu de vie ;

Entretien du linge.

Coanimation possible

Exemples :

- Douleurs chroniques "infi & psy"
- Diététique "infi & diététicienne"
- Ecoute active "psy & déontologie"

## Formations à la carte à la demande des services

