



Développeur de compétences

CATALOGUE DE FORMATION 2019

AIDE A LA PERSONNE



Aifcp est détenteur du label Qualité Performance vers l'Emploi (PVE)

Ce label est porté par 4 partenaires : la Région Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur, Fongecif, le Pôle Emploi et l'Agefiph.

ADULTES	4
Accompagnement à l'insertion professionnelle en milieu ordinaire	5
Accompagner la personne handicapée vieillissante	5
Personnes cérébro-lésées : connaître et accompagner	6
Equilibre alimentaire et prévention des risques alimentaires	6
Troubles de la déglutition : les conduites à tenir	7
Troubles du comportement	7
Comprendre et accompagner la personne avec des troubles psychiques	8
Accompagner jusqu'au bout de la vie	8
Droit et protection des personnes majeures vulnérables	9
Développer sa confiance en soi : ateliers	9
Handicap et sexualité	10
Majeurs protégés : droits de la personne accompagnée	10
LES SENIORS	11
Aide autour du repas des personnes âgées : nourrir la relation	12
Communication adaptée à la personne âgée atteinte de démence	12
Maladie d'Alzheimer et maladies apparentées	13
Gestion de l'agressivité chez la personne âgée	13
Travail avec les familles des patients âgés déments	14
Troubles du comportement chez la personne âgée	14
Accompagnement de fin de vie	15
Aide à la toilette de confort	15
Amours et rides	16
Bienveillance auprès de la personne âgée	16
Prévenir la solitude et l'isolement de la personne âgée	17
Prévention du suicide chez la personne âgée	17
Prévention et sécurité auprès de personnes âgées dépendantes	18
L'approche du refus de soin	18
Prévenir l'épuisement professionnel	19
PRISE EN CHARGE AU DOMICILE	20
Accompagnement des personnes en situation de handicap à domicile	21
La cuisine du placard	21
Equilibre alimentaire et prévention des risques alimentaires	22
Equilibre alimentaire au quotidien	22
La démarche de bienveillance dans le soin à domicile	23

Gérer la violence et/ou l'agressivité au domicile	23
Intervenir à domicile auprès de personnes souffrant de troubles psychiques	24
Maintenir et favoriser l'autonomie de la personne handicapée	24
Manutention des personnes à domicile - Prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP 2S)	25
Animer le quotidien au domicile	25
Assistance administrative	26
Intervenir auprès de patients souffrant d'addiction	26
Titre professionnel -Assistant De Vie aux Familles (ADVF)	27
Certificat complémentaire de spécialisation (CCS) - Accompagner la personne en situation de handicap vivant à son domicile	28
Aidant familial auprès d'un parent handicapé	28
Coopérer avec un établissement de soin	29
Techniques de manutention au domicile	29
La prise en charge du patient diabétique au domicile	30
Prévenir le risque de chutes au domicile	30
La prévention d'escarres	31
Savoir adapter son comportement dans un espace privé	31
L'approche du refus de soin	32
Prévenir l'épuisement professionnel	32
DEVELOPPEMENT PERSONNEL	33
Coaching : accompagnement professionnel individuel	34
La communication assertive	34
Communiquer et ajuster son positionnement relationnel en contexte professionnel	35
Développer sa confiance en soi	35
Conflits : comprendre, affronter, prévenir : créer une médiation	36
Construire son projet professionnel	36
Convaincre et persuader	37
Gestion du stress	37
Oser dire, comment le dire, quelle posture adopter	38
La prise de parole en public	38
Savoir s'affirmer sans s'imposer	39
Empathie, compassion, affectif	39
Sensibilisation à l'hypnose	40
Sensibilisation à la sophrologie	40
Sensibilisation à la méditation	41
Les bases de l'aromathérapie	41

ADULTES

Public Professionnels amenés à accompagner des personnes en situation de handicap vers l'emploi

Objectifs pédagogiques

Elaborer les étapes d'un projet d'orientation et d'insertion professionnelle avec un repérage et une identification des lieux ressources et de partenaires

- S'approprier un outil d'accompagnement vers et dans l'emploi des personnes déficientes
- Savoir définir son rôle dans l'accompagnement

Programme

- Le cadre de l'intervention du professionnel** : accompagner l'utilisateur dans ses démarches
- La personne en situation de handicap et le monde du travail**
- Les organismes d'accompagnement vers l'emploi** : les interfaces possibles
- Le parcours d'insertion socio-professionnel**
 - RQTH : reconnaissance en qualité de travailleur handicapé
 - L'entreprise et l'obligation d'emploi des travailleurs handicapés
 - Les contrats d'insertion, contrats aidés
- L'accompagnement vers l'insertion : le projet professionnel**
 - La définition du projet professionnel, une méthode d'élaboration du projet professionnel : l'ADVP

Méthodologie

Apports théoriques
Analyse de situations

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 720€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public Professionnels amenés à travailler auprès de personnes en situation de handicap et/ou ayant des projets d'accompagnement autour du vieillissement

Objectifs pédagogiques

- Prendre conscience des enjeux du vieillissement des personnes handicapées
- Connaître les besoins et l'évolution des personnes vieillissantes
- Alimenter un projet d'accueil et d'accompagnement au sein de son établissement
- Identifier les aspects culturels, sociaux, économiques et les outils pratiques pour prendre en compte le vieillissement

Programme

- Le programme**
 - Le vieillissement ou les vieillissements
 - Le processus de vieillissement non pathologique
 - L'évolution des liens et le vécu de l'entourage
- Vieillesse et handicap**
 - Un vieillissement accéléré ? Le vieillissement va-t-il modifier le handicap ?
 - L'impact du handicap sur le vieillissement
- Les effets du handicap**
 - Sur la personne accompagnée
 - Sur les activités
 - Sur l'entourage, les proches, la famille
 - Sur le vécu des équipes
 - Sur l'accompagnement au quotidien

Méthodologie

Apports théoriques
Analyse de situations

Modalités

Durée : jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 720€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public **Professionnels amenés à être au contact de personnes cérébro-lésées****Objectifs pédagogiques**

- Connaître les conséquences des lésions cérébrales acquises chez l'adulte en fonction de l'origine (traumatique ou médicale)
- Repérer les spécificités des déficiences, des incapacités, des séquelles
- Déterminer les besoins en lien avec les séquelles
- S'approprier une culture commune d'accompagnement et de prise en charge en lien avec l'entourage

Programme**Clinique de personnes cérébro-lésées**

- La lésion cérébrale acquise : traumatisme crânien, affections médicales (AVC, anoxie, tumeurs...)
- Les bases de la neurophysiologie, les spécificités et les répercussions sur les plans : moteurs, cognitifs, comportementaux, physiologiques, sensoriels
- Les grands types de situation de handicap, syndromiques

Les aspects médicaux et psychologiques

- La classification internationale du handicap (CIH) : les séquelles et les conséquences en termes de handicap

Agir en présence des troubles liés à la lésion cérébrale

- Elaborer des modes d'accompagnement au regard du projet d'établissement et des besoins des personnes
- Quel accompagnement en fonction des séquelles ?

Réagir face à la souffrance des personnes accueillies et de leur entourage

- Accompagner le travail de deuil de la personne cérébro-lésée
- Travail, posture, prise de recul avec l'entourage

Méthodologie

Apports théoriques
Analyse de situations

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 830€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Equilibre alimentaire et prévention des risques alimentaires

Réf-A-04-19

Public **Professionnels amenés à accompagner des adultes****Objectifs pédagogiques**

- Acquérir des notions d'équilibre alimentaire
- Sensibiliser chaque stagiaire aux problèmes de la sécurité dans une cuisine
- Acquérir des tours de mains permettant la confection de plats cuisinés simples

Programme**L'équilibre alimentaire**

- L'expression des motivations à manger : la place des sens dans l'alimentation, le rythme alimentaire...
- L'équilibre alimentaire : besoins nutritionnels, conséquences de la nutrition, les régimes alimentaires
- Les groupes d'aliments : composition nutritionnelle de chaque groupe d'aliment, construction d'un menu équilibré

Bases de techniques culinaires

- Créativité dans la préparation des repas en tenant compte des courses imposées et du matériel à disposition

Prévention du diabète

- Qu'est-ce que le diabète ? comment le prévenir ?
- L'accompagnement d'une personne diabétique, éviter les complications

Ateliers pratiques - éducation au plaisir de manger sainement

- Constitution d'un fichier de recettes, réalisation de recettes simples et équilibrées
- Les règles de sécurité en cuisine

Méthodologie

Apports théoriques
Analyse de situations

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 830€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public Professionnels amenés à être au contact de personnes polyhandicapées

Objectifs pédagogiques

- Proposer des outils et une démarche pour la prise en charge de ces troubles
- Acquérir des techniques adaptées pour développer des moyens d'aide (cadre, installation, matériel...), assurer la sécurité et le confort de l'utilisateur

Programme

Anatomophysiologie de la déglutition

- Les organes impliqués
- Les causes de la dysphagie : structurelles et neurologiques
- Les symptômes : spécificités, « alimentation », nutritionnels, pulmonaires

Les conséquences

Dépistage des troubles de la déglutition

- Savoir regarder et observer
- Les situations de dépistage : quand ? comment ?
- Recueil des signes
- Les symptômes relevés : déglutition, alimentation, résident et comportement

Méthodologie

Apports théoriques
Analyse de situations

Modalités

Durée : 1 jour
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 370€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public Tout public

Objectifs pédagogiques

- Se repérer face aux différents types de troubles
- Comprendre et décoder les troubles du comportement
- Mettre en place un dispositif d'accompagnement adapté au quotidien

Programme

Rappel sur les principales causes de handicap psychique

- La déficience mentale
- L'autisme et les TED
- La psychose déficitaire

Les principaux fonctionnements psychiques

- Les angoisses
- La violence et l'agressivité
- Les automutilations
- L'abandonnisme

La notion d'enveloppe institutionnelle et le « prendre soi »

- Les principaux effets de l'institutionnalisation
- La notion de travail d'équipe
- La relation d'aide professionnelle

Méthodologie

Apports théoriques
Analyse de situations

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 920€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public **Tout professionnel****Objectifs pédagogiques**

- Comprendre ce que sont les troubles psychiques
- Entrer en relation et accompagner ces patients
- Diminuer la possible anxiété liée à ses interventions

Programme**Qu'est-ce que les troubles psychiques ?**

- Reconnaissance de ces troubles comme « handicap psychique » : loi du 11 février 2005
- Comprendre les différentes pathologies tels que schizophrénie, paranoïa, troubles bipolaires, mélancolie...
- Pourquoi parle-t-on de « handicap » psychique ? : quelques symptômes
- Comment se développent les troubles psychotiques ? : facteurs internes et environnementaux

La personne avec troubles psychiques et son entourage : les enjeux relationnels

- La personne avec troubles psychiques et la société
- Le patient, sa famille et son entourage
- Stigmatisation, peurs et idées reçues : conséquences sur le développement relationnel et les symptômes de la personne avec troubles
- « La folie » une perception de la réalité qui effraie

Faire face aux difficultés**Les patients et le soignant : quelques difficultés au domicile**

- La violence, l'isolement, le rejet et le repli sur soi : comment réagir ?
- Etre en mesure d'alerter l'équipe sur les dysfonctionnements perçus
- Prévenir les troubles du comportement, gestion de crises

Méthodologie

Apports théoriques
Analyse de situations

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 890€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Accompagner jusqu'au bout de la vie

Réf-A-07-19

Public **AMP, AS, ES****Objectifs pédagogiques**

- Savoir écouter, observer, comprendre et approfondir ses capacités à communiquer
- Pouvoir s'adapter et réagir aux particularités relationnelles et comportementales
- Prendre conscience de l'importance de la communication non verbale
- Trouver la « juste distance » avec la personne aidée

Programme**Communication et relation d'aide avec la personne en fin de vie**

- La mort, soins palliatifs : concepts et éthique
- Cadre réglementaire et textes de référence
- Acharnement thérapeutique, question de l'euthanasie

La famille

- Les besoins du sujet mourant, les derniers instants de la vie, les peurs

Les autres résidents

- Les processus psychologiques du deuil
- Les angoisses et les médicaments de défense

Au sein de l'équipe

- L'accompagnement des familles et des autres résidents
- Le travail en équipe

Méthodologie

Apports théoriques
Analyse de situations

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 1120€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public

Personnels des établissements sanitaires et sociaux**Objectifs pédagogiques**

- Prendre en compte les personnes majeures vulnérables et leurs droits
- Connaître des dispositifs de protection des personnes vulnérables en vue d'un accompagnement adapté
- Connaître les responsabilités professionnelles en la matière

Programme**Séquence 1**

- L'organisation d'une protection des personnes vulnérables par le législateur et les institutions
- Vers le statut d'une personne vulnérable
- L'organisation d'une protection par le droit commun
- La protection de la personne vulnérable

Séquence 2 : La mise en œuvre de la protection des personnes vulnérables (personne en situation de handicap, personne dépendante...)

- Quand agir ? Comment agir ? Auprès de qui agir ?

Séquence 3 : Rôle et responsabilités des professionnels dans la mise en œuvre de la protection des personnes vulnérables

- Le professionnel pièce maitresse du dispositif de protection
- La responsabilité du professionnel dans la mise en œuvre de la protection des personnes vulnérables

Méthodologie

Apports théoriques
Analyse de situations

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 1290€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Développer sa confiance en soi : ateliers

Réf-A-09-19

Public

Tout public en situation de handicap**Objectifs pédagogiques**

- Acquérir des techniques et des méthodes permettant une meilleure confiance en soi
- Approcher la pratique théâtrale comme moyen d'expression et de connaissance de soi et des autres
- Favoriser la communication (personne ayant du mal à « dire »)

Programme

- Principes de l'improvisation théâtrale : désinhibition, jugement, exploitation de l'imaginaire
- Approche de l'expression théâtrale
- Travail sur la voix
- Travail sur le corps

Méthodologie

Apports théoriques
Mise en pratique à travers du jeu,
Des exercices, mise en situation

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 8

Coût pédagogique

Inter : 790€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public

Professionnels des établissements médico-sociaux**Objectifs pédagogiques**

- Mieux appréhender les représentations de la sexualité des personnes handicapées
- Identifier les spécificités de la vie affective et sexuelle du public accueilli
- Repérer son propre positionnement par rapport à la sexualité des personnes accompagnées et son incidence possible sur la prise en charge
- Mettre en œuvre des modalités de communication, d'écoute et de confiance entre les personnes impliquées

Programme**Les représentations**

- Des personnes accueillies, des parents
- De l'Association, des professionnels

Les aspects culturels, sociaux et moraux

- La sexualité et la société
- Santé, hygiène, bien-être, épanouissement corporel et affectif
- Formes et approches de l'éducation sexuelle selon les contextes

Le cadre légal

- Aspects juridiques, institutionnels et éthiques
- Droits des usagers et leurs modalités d'expression (loi du 02 janvier 2002)

La vie sexuelle en institution

- Le diagnostic et l'analyse
- L'éthique de l'accompagnement : les changements de mentalités et de comportements
- Les principes éducatifs
- Les modes de l'accompagnement
- L'évaluation et la création d'un référentiel adapté

Méthodologie

Apports théoriques
Analyse de situations

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 1290€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Majeurs protégés : droits de la personne accompagnée

Réf-A-11-19

Public

Tout professionnel**Objectifs pédagogiques**

- Clarifier le statut de l'adulte protégé par la loi n°2007-308 du 05 mars 2007
- Connaître les mécanismes et les principes fondamentaux qui concourent à la réalisation de la volonté des personnes protégées

Programme

- Un système au service du majeur protégé
- La notion de capacité juridique
- Les causes d'ouverture d'une procédure de protection
- Les mesures de protection juridique
- Le majeur protégé au cœur du système de protection judiciaire
- Les acteurs

Méthodologie

Apports théoriques
Analyse de situations

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 1290€ par stagiaire
Intra : nous contacter

LES SENIORS

Public Professionnels travaillant auprès de la personne âgée en institution

Objectifs pédagogiques

- Réfléchir et mieux comprendre les besoins physiques et psychologiques en matière d'alimentation
- Faire du repas un moment d'animation et de relation privilégiée avec les autres résidents et les soignants

Programme

Les différentes fonctions de l'alimentation et les notions de diététique

- Les besoins physiologiques, psychologiques, affectifs, relationnels et culturels
- Les modifications physiologiques liées au vieillissement de la fonction digestive
- Le dépistage et l'évaluation de l'état nutritionnel
- La déshydratation
- Les régimes en fonction des besoins, de l'état de santé, des traitements...
- L'adaptation des repas aux habitudes, goûts, possibilités masticatoires...

La relation d'aide autour du repas

- Savoir penser l'accompagnement dans les gestes des « temps repas » comme des « actes d'animation »

La cohérence de la prise en charge autour de la personne âgée

- Le travail en équipe : référence à des valeurs communes, bientraitance...

Méthodologie

Apports théoriques
Jeux de rôles

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 790€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public Professionnels travaillant en relation avec la personne âgée

Objectifs pédagogiques

- Repérer les différentes caractéristiques d'une maladie neurodégénérative de type Alzheimer
- Mettre du sens sur les symptômes psychologiques et les troubles du comportement liés à la maladie d'Alzheimer et aux maladies apparentées
- Repérer ce qui fait obstacle et ce qui facilite la communication avec une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer
- Découvrir et utiliser les techniques de communication adaptées aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer
- Mettre en place une communication apaisée avec la personne âgée atteinte de démence dans son quotidien professionnel

Programme

Séquence 1 : La communication

- Les bases de la communication verbale, l'importance de la communication non verbale et de l'écoute active
- Les techniques de la communication verbale : la reformulation, l'utilisation des polarités, du sens contraire et de l'ambiguïté

Séquence 2 : Les caractéristiques de la population âgée atteinte de démence

- Les caractéristiques du vieillissement normal (les déclinés liés au vieillissement, leurs conséquences...)
- Les symptômes psycho-comportementaux chez les personnes atteintes de processus démentiel

Séquence 3 : La communication en action auprès de la population âgée atteinte de démence

- Les règles de communication et l'attitude de coopération
- Les attitudes à éviter risquant de générer de l'anxiété chez la personne âgée atteinte de démence
- Les outils de communication adaptés à la personne âgée atteinte de démence, basés sur les travaux de Naomi FEILS et Martine PERRON

Méthodologie

Apports théoriques
Jeux de rôles

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 720€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public

Professionnels travaillant en relation avec la personne âgée ayant des troubles démentiels

Objectifs pédagogiques

- Différencier le vieillissement normal du vieillissement pathologique
- Repérer les différentes démences et leurs caractéristiques
- Connaître les symptômes des démences
- Identifier les troubles du comportement des différentes démences
- Apporter une réponse adaptée face à une personne souffrant de démence

Programme

Les caractéristiques principales de la maladie d'Alzheimer

- Les caractéristiques du vieillissement normal
- La présentation de la maladie d'Alzheimer : approche neurologique et cognitive
- Les différentes mémoires et ses dysfonctionnements lors de la démence

Les spécificités de la maladie d'Alzheimer et ses syndromes apparentés

- Les autres démences : la démence fronto-temporale, la maladie de Pick, la démence à corps de Levy, la démence vasculaire, la démence mixte, la maladie de Parkinson...
- La dépression chez la personne âgée démente : définition, mesure et traitement

Les postures relationnelles adaptées à la personne âgée démente

- Les attitudes justes et adaptées face à une personne âgée démente

Méthodologie

Apports théoriques
Etude de cas

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 890€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public

Professionnels travaillant en relation avec la personne âgée

Objectifs pédagogiques

- Différencier le vieillissement normal du vieillissement pathologique
- Repérer les différentes caractéristiques d'une maladie neurodégénérative de type Alzheimer
- Analyser et comprendre le phénomène d'agressivité chez la personne âgée démente
- Connaître les facteurs déclencheurs de l'agressivité
- Identifier les niveaux de menace
- Repérer les embroyeurs émotionnels
- Expérimenter d'autres attitudes lors d'une agression pour mieux les prévenir
- Désamorcer la colère de la personne âgée démente
- Développer des postures adaptées permettant le retour au calme
- Connaître les règles de la communication afin d'optimiser sa relation à l'autre

Programme

- Les caractéristiques de la population âgée atteinte de démence

Les attitudes

- Les signes de l'agressivité, les facteurs déclencheurs, les niveaux, les moyens pour désamorcer l'agressivité

La gestion de l'agressivité

- Les règles de communication, l'attitude de coopération, les attitudes à éviter
- L'écoute professionnelle (relances passives et actives), la méthode ERIC pour revenir au calme

Méthodologie

Apports théoriques
Analyse de situations

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 790€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public **Personnels soignants, paramédicaux****Objectifs pédagogiques**

- Donner à l'accueil des personnes âgées et de leurs familles la place essentielle qui leur revient
- Mieux comprendre les besoins des familles pour mieux y répondre
- Améliorer la relation personne âgée/soignant/famille

Programme**Entrer en institution**

- Une démarche, une réflexion, une totale réorganisation
- Le ressenti de la personne âgée, de la famille, se réorganiser socialement

La procédure d'accueil

- Les obligations définies par la loi du 02 janvier 2002

La place de la famille

- Sa place et son rôle, comment solliciter sa participation

La relation famille/soignant

- Reconnaissance mutuelle, écoute et communication avec les familles

Accompagner la famille

- L'accompagnement dans la détresse et le deuil

Travailler ensemble autour du résident**Méthodologie**

Apports théoriques
Analyse de situations

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 790€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public **Professionnels travaillant en relation avec la personne âgée ayant des troubles démentiels****Objectifs pédagogiques**

- Différencier le vieillissement normal du vieillissement pathologique
- Repérer les différentes démences et leurs caractéristiques
- Connaître les symptômes des démences
- Identifier les troubles du comportement en fonction de la pathologie
- S'approprier les attitudes et les techniques de communication adaptées

Programme**Séquence 1 : connaître les caractéristiques des différentes démences****Rappel sur les principales causes de troubles psychiques et mentaux chez la personne âgée**

- Les différents troubles psychiques et mentaux

Les principaux fonctionnements psychiques

- Les angoisses, la violence et l'agressivité, les automutilations, l'abandonnisme, la dépression

Séquence 2 : Savoir adapter ses pratiques**La notion d'enveloppe institutionnelle et le « prendre soin »**

- Les principaux effets de l'institutionnalisation, la notion de travail d'équipe et la relation d'aide professionnelle

Accompagner la personne

- Décrypter les syndromes comportementaux et adapter la prise en charge
- La « juste distance » : ni fusion, ni clivage, une place respectée pour chacun
- Prise de recul et réflexion sur sa pratique professionnelle

Méthodologie

Apports théoriques
Analyse de situations

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 990€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public **Intervenants à domicile ou en EHPAD**

Objectifs pédagogiques

- Situer son rôle à l'égard de la personne en fin de vie et de sa famille
- Apprendre à faire son deuil

Programme

- Besoins physiologiques, besoins de soins corporels et de confort
- Besoins de lutte contre la douleur, besoins affectifs
- Dénier, révolte, marchandage, dépression, acceptation, décathexis
- Connaissance et respect des rites funéraires selon les religions
- Respect des désirs et des attentes de la personne mourante et son entourage familial
- Identification et respect de sa place au sein de l'équipe de soins
- Transmissions orales et écrites
- La verbalisation de ses émotions
- Le repérage de ses propres limites

Méthodologie

Apports théoriques
Analyse de situations

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 1020€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public **Intervenants auprès de personnes âgées dépendantes, de personnes handicapées**

Objectifs pédagogiques

- Acquérir les bons gestes et la bonne posture dans l'aide à la toilette de confort

Programme

Connaitre la place de l'aide : rôle et limites

- La place de l'aide dans le soin global
- Le rôle de l'assistante de vie dans le soin
- La délégation des gestes de soin

Connaitre les bases

- Les 14 besoins fondamentaux selon Virginia Henderson
- « Se sentir propre » : les effets de la toilette
- Le toucher dans la relation de soin, intimité et résistances

Savoir ce qu'est l'aide à la toilette

- Réaliser la toilette dans le souci du maintien de l'autonomie
- Le respect de la pudeur de la personne

Réaliser l'aide à la toilette

- Connaissance du matériel et des produits à utiliser dans une toilette de confort

Connaitre et mettre en place les règles d'hygiène de la toilette

- Les notions d'hygiène et de sécurité, les actes spécifiques

Méthodologie

Apports théoriques
Analyse de situations

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 690€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public

Professionnels travaillant auprès de personnes âgées**Objectifs pédagogiques**

- Sensibiliser et informer autour de la question de la sexualité chez la personne âgée
- Mieux comprendre l'ensemble des besoins, des attentes, des désirs et des frustrations de la personne

Programme**Le vieillissement normal et pathologique**

- Le vieillissement humain, processus biologique

L'image du corps chez la personne âgée

- Image du corps, estime de soi et identité, énergies psychiques et libido

Sexualité « normale » et pathologique

- Sexualité, procréation, sensualité, amour, tendresse et séduction
- Déviances et perversions

La sexualité au cours du vieillissement

- Idées reçues, facteurs socioculturels, évolutions physiques, frustrations, mécanismes d'adaptation...

Sexualité et démences

- Perturbations affectives, importance des sens, levée des inhibitions

Méthodologie

Apports théoriques
Analyse de situations

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 890€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public

Professionnels travaillant en relation avec la personne âgée**Objectifs pédagogiques**

- Définir, repérer et identifier la maltraitance/bientraitance des personnes âgées sous toutes ses formes
- Identifier les facteurs de risque de la maltraitance
- Repérer les facteurs ressources ou de protection de la bientraitance
- Repérer et développer des stratégies individuelles et collectives permettant la bientraitance
- Développer ses compétences relationnelles auprès des personnes âgées

Programme**Les représentations**

- Définitions et concepts, le cadre juridique, analyse des facteurs

Les attitudes

- Les postures justes, le rôle du professionnel, la recherche de stratégies individuelles et collectives

Retour d'expériences et analyse de pratiques

- Prise de recul, renforcement des attitudes à adopter

Méthodologie

Apports théoriques
Analyse de situations

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 720€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public **Intervenants à domicile****Objectifs pédagogiques**

- Repérer des changements dans les habitudes et les comportements des personnes
- Alerter la famille et/ou les professionnels
- Adapter ses interventions à la situation

Programme**Situations d'isolement, signes de solitude et de dépression dans la vie quotidienne****Importance des relations sociales pour la personne âgée**

- Sortir : le coiffeur, le banquier, le dentiste, l'épicier... maintien du lien social et sentiment d'appartenance à un corps social
- Recevoir : communiquer, échanger, exister à travers la permanence de la relation

Activités pour créer ou relancer la communication**Rôle de l'accompagnant****Méthodologie**

Apports théoriques
Analyse de situations

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 790€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public **Intervenants auprès de personnes âgées****Objectifs pédagogiques**

- Identifier les risques de dépression et de passages à l'acte de la personne âgée
- Mieux repérer les signes de souffrance
- Acquérir les connaissances théoriques et pratiques sur la pathologie de l'humeur de la personne âgée
- Aider au dépistage et aux différentes prises en charge
- Détecter et favoriser la prise en charge de la souffrance psychique chez la personne âgée qui pourrait conduire à un acte suicidaire

Programme**Epidémiologie de la dépression chez le sujet âgé**

- Le grand âge, la dépression et les facteurs de risque : les facteurs biographiques, les signes avant-coureurs d'un passage à l'acte suicidaire, les comportements face à une personne suicidaire...

Spécificités diagnostiques et cliniques de la dépression chez le sujet âgé

- Sémiologie des dépressions du sujet âgé : la dépression majeure, la dysthymie, et la symptomatologie dépressive
- Formes cliniques de la dépression du sujet âgé : la dépression mélancolique, avec symptomatologie délirante, hostile, anxieuse, avec symptômes d'altération cognitive et la notion de dépression à début tardif

Dépression, maladies somatiques et plaintes somatiques chez le sujet âgé**Prise en charge de la dépression du sujet âgé****Organisation de la prévention en établissement****Méthodologie**

Apports théoriques
Analyse de situations

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 720€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public

Professionnels travaillant en relation avec la personne âgée dépendante**Objectifs pédagogiques**

- Prévenir les accidents domestiques
- Contribuer au bien-être des personnes en assurant une présence en toute sécurité
- Identifier les dangers de la maison et les risques
- Mieux réagir face aux urgences (comportement, action)

Programme**Prévention des accidents domestiques**

- Identification des principaux facteurs de risques dans la maison (selon les pièces), la cave et le jardin

Surveillance, vigilance au quotidien

- Augmentation des facteurs de risques selon l'activité déployée, la forme physique et mentale, l'équipement de la maison

Connaissance des dangers en fonction de la mobilité de la personne

- La mobilité de la personne : marche ralentie, avec une canne, déambulateur, fauteuil roulant, personne alitée
- Le contexte environnemental de la personne : intérieur, escaliers, déplacements...

Réaction face aux urgences

- Protéger du sur-accident, garder le contrôle de soi, analyse de la situation

Alerter les secours correspondant à la situation

- Secourir en cas de perte de connaissance, chute et fracture, « fausse route », etc...

La trousse de secours familiale**Méthodologie**

Apports théoriques
Analyse de situations

Modalités

Durée : 1 jour
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 490€ par stagiaire
Intra : nous contacter

L'approche du refus de soin

Réf-P-09-19

Public

Intervenants auprès de personnes âgées**Objectifs pédagogiques**

- Comprendre le refus de soin
- Identifier les responsabilités et les risques juridiques des soignants et de l'institution
- Adopter un comportement adapté au plan individuel et en équipe.

Programme

- Législation, réglementation
- Le refus de soin sur le plan psychologique
- Le refus de soin et le ressenti du soignant
- Le comportement professionnel face au refus de soin
- Analyse de pratiques professionnelles
- Cerner et caractériser les situations de refus
- Identifier les pratiques professionnelles et attitudes mises en œuvre dans une situation de refus

Méthodologie

Apports théoriques
Analyse de situations

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 990€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public **Tout professionnel****Objectifs pédagogiques**

- Reconnaître les facteurs environnementaux et internes susceptibles de mener au burn-out
- Reconnaître les symptômes
- Développer ses ressources personnelles par une meilleure confiance en soi
- Construire des réponses collectives

Programme**Le burn-out, ou l'épuisement professionnel**

- Définition et symptômes
- Le burn-out, la dépression : quelques différences
- La société actuelle et son mode de productivité : des conséquences potentiellement néfastes pour l'homme

Un épuisement lié au stress

- Les mécanismes du stress : fonctionnement cognitif
- Effets du stress sur l'organisme
- Comprendre le fonctionnement du stress

Le syndrome du burn-out

- Distinction symptôme/syndrome
- Reconnaître les signes
- Percevoir les conséquences de la surcharge de travail (sur son lieu de travail, avec son équipe, ses patients, en famille, ...)

Différents moyens de prévention de l'épuisement professionnel

- Améliorer la communication au sein de son équipe de travail
- L'autoanalyse pour mieux appréhender l'épuisement, s'accorder des temps de repos, être à l'écoute de son corps
- Les méthodes d'apaisement du stress (sport, dessin, sophrologie, hypnose, acupuncture, TCC...)

Méthodologie

Apports théoriques
Training, exercices

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 690€ par stagiaire
Intra : nous contacter

PRISE EN CHARGE AU DOMICILE

Public

Intervenants à domicile auprès de personnes en situation de handicap de moins de 60 ans**Objectifs pédagogiques**

- Connaître les différentes situations de handicaps physiques et/ou psychiques
- Mieux appréhender les conséquences du /des handicaps de la personne sur la relation à autrui
- Adapter son comportement pour une meilleure relation avec la personne en situation de handicap
- Contribuer, par son intervention, à la mise en œuvre du projet de vie de la personne en situation de handicap

Programme (modification pour les responsables de secteurs, 1 jour de management)

- Trajet handicap, handicaps et représentations, définitions : Handicap, déficience, incapacité
- Les grands principes et orientations des lois du 02 janvier 2002 et du 11 février 2005
- Le handicap visuel, les techniques de guide, vie au quotidien des personnes en situation de handicap visuel (repas sous bandeau)
- Le handicap psychique et le handicap mental
- Le handicap auditif et le handicap moteur
- Proposer des activités adaptées aux personnes en situations de handicap en fonction de leur(s) handicap(s)
- La relation : conditions, attitudes et techniques

Méthodologie

Apports théoriques
Mise en situation

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 960€ par stagiaire
Intra : nous contacter

La cuisine du placard

Réf-D-02-19

Public

Aides à domicile intervenant auprès de publics variés**Objectifs pédagogiques**

- Comprendre les bases de la nutrition et acquérir celles de l'équilibre alimentaire
- Préparer des repas équilibrés tenant compte des publics accompagnés, de leurs contraintes et des règles d'hygiène alimentaire
- Adopter une démarche de prévention du risque de dénutrition, de déshydratation et de fausses routes
- Maîtriser les techniques culinaires de base et d'organisation des repas comme facteurs d'éducation alimentaire

Programme**L'équilibre alimentaire**

- L'expression des motivations à manger : la place des sens dans l'alimentation, le rythme alimentaire, le Programme National Nutrition Santé (PNNS)
- L'équilibre alimentaire : effets du vieillissement, besoins nutritionnels, conséquences de la nutrition, régimes alimentaires
- Les nutriments : protéines, glucides, lipides

Bases de techniques culinaires

- Préparer un repas en tenant compte des besoins et des régimes de la personne
- Créativité dans la préparation des repas en tenant compte des courses imposées et du matériel à disposition
- Les troubles de la déglutition

Méthodologie

Apports théoriques
Mise de situation

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 890€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public

Professionnels amenés à accompagner des adultes**Objectifs pédagogiques**

- Acquérir des notions d'équilibre alimentaire
- Sensibiliser chaque stagiaire aux problèmes de la sécurité dans une cuisine
- Acquérir des tours de mains permettant la confection de plats cuisinés simples

Programme**L'équilibre alimentaire**

- L'expression des motivations à manger : la place des sens dans l'alimentation, le rythme alimentaire...
- L'équilibre alimentaire : besoins nutritionnels, conséquences de la nutrition, régimes alimentaires
- Les groupes d'aliments : composition nutritionnelle de chaque groupe d'aliments, construction d'un menu équilibré

Bases de techniques culinaires

- Créativité dans la préparation des repas en tenant compte des courses imposées et du matériel à disposition

Prévention du diabète

- Qu'est-ce que le diabète ? comment le prévenir ?
- L'accompagnement d'une personne diabétique, éviter les complications

Ateliers pratiques - éducation au plaisir de manger sainement

- Constitution d'un fichier de recettes, réalisation de recettes simples et équilibrées
- Les règles de sécurité en cuisine

Méthodologie

Apports théoriques
Analyse de situations

Modalités

Durée : 4 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 830€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public

Professionnels travaillant au domicile**Objectifs pédagogiques**

- Comprendre les bases de l'alimentation équilibrée
- Préparer et associer la personne au choix des menus
- Savoir réaliser des achats alimentaires
- Savoir réaliser des menus simples et adaptés aux personnes

Programme**Diététique et alimentation**

- Les 7 groupes d'aliments

Les spécificités de l'alimentation

- Selon l'âge, les besoins, les rythmes alimentaires

Les achats

- Selon la saison, le budget, les envies de la personne accompagnée

Les notions d'hygiène alimentaire

- L'hygiène du réfrigérateur
- La conservation des aliments, la prévention des intoxications
- La sécurité dans la cuisine

Elaboration de menus sains et équilibrés**Méthodologie**

Apports théoriques
Etude de cas

Modalités

Durée : 1 jour
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 270€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public **Professionnels travaillant au domicile**

Objectifs pédagogiques

- Différencier la maltraitance de la bientraitance
- Identifier les différentes formes de maltraitance
- Repérer les facteurs de la maltraitance et ceux de la bientraitance
- Identifier les besoins fondamentaux et les droits des patients

Programme

Les représentations

- Connaître les représentations de la maltraitance et de la bientraitance à partir de concepts théoriques et du vécu des participants comme bases de réflexion

Les causes de la maltraitance et de la bientraitance

- Identifier tous les facteurs qui sont des facteurs de risques de la maltraitance ou favorisant la bientraitance, liés à l'environnement, à l'organisation du travail, aux matériels et aux professionnels

La bientraitance

- Connaître les besoins fondamentaux chez tout être humain ainsi que ses droits

La communication

- Savoir trouver les mots justes à adresser à l'autre lors d'une situation délicate

Les attitudes mises en place

- Réfléchir et mettre en place collectivement des stratégies et attitudes afin d'améliorer la prise en charge de la personne au domicile

Méthodologie

Apports théoriques
Etude de cas

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 720€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Gérer la violence et/ou l'agressivité au domicile

Réf-D-05-19

Public **Professionnels intervenant à domicile auprès de personnes en situation de handicap**

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les différentes formes et manifestations de la violence et de l'agressivité
- Aider à repérer des signes d'agressivité chez les personnes accompagnées, réfléchir aux causes possibles

Programme

Particularités des publics accompagnés au domicile

- Domicile et histoire de vie, le respect de l'espace et du mode de vie, la prise en compte des rythmes et des rituels, le soutien et le rapport de confiance
- Comment s'investir dans la relation et garder une place neutre ?

Les causes de la maltraitance et de la bientraitance

- Repères théoriques de l'agressivité, analyse des causes et des mécanismes de l'agressivité
- Les risques d'agressivité chez les professionnels

Les réponses possibles à l'agressivité dans l'intervention au domicile

- La relation avec la personne accompagnée
- L'observation des signes avant-coureurs de l'agressivité
- Le contrôle émotionnel : savoir trouver la « juste distance »
- L'information comme moyen pour diminuer le stress de la personne et de ses proches

Méthodologie

Apports théoriques
Analyse de situations cliniques

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 790€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public

Professionnels intervenant à domicile auprès de personnes en situation de handicap**Objectifs pédagogiques**

- Connaître les différentes situations de handicap psychique
- Mieux appréhender les conséquences du/des handicaps de la personne sur la relation à l'autre
- Adapter ses comportements pour une meilleure relation avec la personne en situation de handicap
- Proposer des activités adaptées au(x) handicap(s) de la personne

Programme**Notion de handicap psychique**

- Le handicap psychique : un handicap qui ne se voit pas d'emblée
- Comprendre pour mieux s'adapter
- Les différentes étapes du développement psychique

Comprendre le fonctionnement mental, comportemental et relationnel de la personne en situation de handicap psychique

- Proposer des activités adaptées aux personnes en situation de handicap psychique
- La relation : conditions, attitudes et techniques

Comprendre et déchiffrer les troubles du comportement

- Se positionner en tant que professionnel, repérer les limites de son intervention

Méthodologie

Apports théoriques

Mise en situation

Modalités

Durée : 2 jours

Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 790€ par stagiaire

Intra : nous contacter

Maintenir et favoriser l'autonomie de la personne handicapée

Réf-D-07-19

Public

Intervenants à domicile**Objectifs pédagogiques**

- Repérer la nature des différents handicaps, leurs origines et leurs incidences sur la vie quotidienne au domicile
- Adapter ses méthodes, ses gestes et son comportement à l'accompagnement d'une personne
- Situer son rôle professionnel et cerner les limites de son intervention

Programme**Psychopathologie du handicap**

- Les différents types de handicaps et les pathologies évolutives
- Les incidences des pathologies et handicaps sur la vie quotidienne et le comportement des personnes

Connaître les habitudes des personnes aidées

- L'identification des envies, des repères culturels et des habitudes
- L'utilisation de ces données comme éléments de stimulation et de maintien de l'autonomie

Les gestes de la vie quotidienne pour stimuler la personne aidée

- Identification des gestes essentiels de la vie quotidienne
- Positionnement de l'aidant et les limites de cet accompagnement

Les activités aidant au maintien de l'autonomie

- Domaines d'activités et supports d'animations pour maintenir l'autonomie et les capacités des personnes aidées
- Proposer des activités et respecter la décision de la personne aidée
- Charte de déontologie de l'intervention à domicile

Méthodologie

Apports théoriques

Cas pratiques

Modalités

Durée : 2 jours

Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 890€ par stagiaire

Intra : nous contacter

Public Professionnels intervenant à domicile auprès de personnes en situation de handicap

Objectifs pédagogiques

- Appliquer les principes de manutention dans l'accompagnement de la personne en situation de handicap dans sa vie quotidienne
- Assurer la sécurité de l'intervenant et de la personne accompagnée en prenant en compte les aspects relationnels
- Réaliser des postures et des gestes adaptés à la manutention et adapter ses postures

Programme

Risques liés aux manutentions manuelles

- Définition des TMS et des facteurs constitutifs
- Les différentes pathologies et l'hypertonie musculaire chronique

Notions d'anatomie

- Le squelette, le dos droit, la fixation de la colonne et l'activité musculaire et articulaire

Les techniques de manutention

- Découverte des principes par l'étude des mouvements du corps
- Introduction à des exercices pratiques corporels d'aide à la modification du tonus musculaire
- Les principes de sécurité physique et d'économie de l'effort
- Les postures et les gestes adaptés pour déplacer ou porter la personne aidée

Méthodologie

Apports théoriques
Mise en situation

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 220€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Animer le quotidien au domicile

Réf-D-08-19

Public Intervenants à domicile

Objectifs pédagogiques

- Apprendre à développer les capacités sensorielles de personnes désorientées au domicile

Programme

- Identifier les activités du quotidien faisant appel au toucher, à la vue, à l'ouïe, à l'odorat et au goût
- Faire redécouvrir l'environnement de la personne par l'utilisation d'outils qui stimulent les 5 sens et la mémoire

Méthodologie

Apports théoriques
Echanges de pratique

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 720€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public **Intervenants à domicile****Objectifs pédagogiques**

- Accompagner les personnes dans leurs démarches administratives

Programme

- Identifier les différentes administrations et leurs obligations respectives (CAF, Centre des impôts, CNCESU...)
- Rédiger les différents courriers et utiliser les outils informatiques
- Accompagner sans se substituer, être en capacité d'expliquer à la personne aidée
- Connaître les règles déontologiques spécifiques

Méthodologie

Apports théoriques
Exercices pratiques

Modalités

Durée : 1 jour
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 370€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Intervenir auprès de patients souffrant d'addiction

Réf-D-10-19

Public **Intervenants à domicile****Objectifs pédagogiques**

- Comprendre ce qu'est une addiction
- Repérer les difficultés que peuvent rencontrer les patients dans leur quotidien
- Savoir gérer les rapports d'agressivité ou autres difficultés relationnelles

Programme**Qu'est-ce que l'addiction ?**

- Définition
- L'addiction avec et sans substances
- L'addiction et sa perception dans la société
- Quelques idées reçues

Mécanismes de l'addiction

- Comprendre le rôle de la substance sur l'organisme (alcool, drogues récréatives, dures...)
- Comprendre le fonctionnement psychologique de la personne addictée
- Comment en arrive-t-on à la prise répétée d'une substance ?
- Repérer les signes d'une addiction
- Repérer les conséquences dans la vie quotidienne

La posture professionnelle face aux personnes souffrant d'addiction

- La relation avec la personne souffrant d'addiction : comment gérer les situations difficiles ? (agressivité, violences, provocations...)
- Savoir sensibiliser les proches, orienter la personne
- L'addiction et les autres troubles psychiques ou difficultés psychologiques

Méthodologie

Apports théoriques
Exercices pratiques

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 890€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public Tout public, savoir lire, écrire et compter

Objectifs pédagogiques

- Acquérir les compétences relatives à l'exercice du métier d'assistant(e) de vie aux familles
- Accéder à la certification

Programme

Entretenir le logement et le linge d'un particulier

- Etablir une relation professionnelle dans le cadre d'une prestation d'entretien chez un particulier
- Prévenir les risques domestiques et travailler en sécurité au domicile d'un particulier
- Entretien le logement avec les techniques et les gestes professionnels appropriés
- Entretien le linge avec les techniques et les gestes professionnels appropriés

Accompagner les personnes dans les actes essentiels du quotidien

- Etablir une relation professionnelle avec la personne aidée et son entourage
- Prévenir les risques, mettre en place un relais et faire face aux situations d'urgence dans le cadre d'une prestation d'accompagnement
- Contribuer à l'autonomie physique, intellectuelle et sociale de la personne
- Aider la personne à faire sa toilette, à s'habiller et à se déplacer
- Assister la personne lors de ses courses, de la préparation et la prise des repas

Relayer les parents dans la prise en charge de leurs enfants à leur domicile

- Définir avec les parents le cadre de l'intervention auprès des enfants
- Prévenir les risques et assurer la sécurité des enfants
- Accompagner les enfants dans leurs apprentissages de base, dans leur socialisation et lors de leurs activités
- Mettre en œuvre les gestes et les techniques professionnels appropriés lors des levers et couchers, de la toilette, de l'habillage et des repas

Certificat SST

- Sécurité et Secourisme au travail

Méthodologie

Apports théoriques
Mise en situation
Cas pratiques, stage en entreprise

Modalités

Durée : 108 jours
Effectif : maximum 15

Coût pédagogique

Nous contacter

Public

Être titulaire du titre professionnel ADVF

Objectifs pédagogiques

- Acquérir une certification reconnue par les professionnels du secteur de l'aide à la personne
- Se professionnaliser afin d'intervenir au domicile de personnes dépendantes (personnes âgées, personnes en situation de handicap...)
- Repérer la nature des différents handicaps, leurs origines et leurs incidences sur la vie quotidienne au domicile

Programme

Accompagner la personne en situation de handicap vivant à domicile

- Prendre en compte la personne en situation de handicap dans son cadre de vie et en lien avec son entourage
- Aider la personne en situation de handicap à maintenir le lien social et l'accompagner dans la réalisation de son projet de vie
- Mettre en œuvre les techniques et gestes professionnels appropriés dans l'aide à la personne en situation de handicap

Certificat PRAP 2S

- Prévention des risques liés à l'activité physique-sanitaire et sociale

Méthodologie

Apports théoriques
Mise en situation
Cas pratiques, stage en entreprise

Modalités

Durée : jours
Effectif : maximum 15

Coût pédagogique

Nous contacter

Aidant familial auprès d'un parent handicapé

Réf-D-13-19

Public

Tout aidant familial auprès de parents handicapés

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les objectifs et les spécificités de son activité professionnelle lorsqu'on s'exerce auprès de son conjoint, de son enfant ou de ses parents

Programme

- Définir précisément son rôle
- Prendre du recul pour une relation d'aide adaptée
- Déléguer pour éviter l'épuisement
- Les aides : juridiques, financières et matérielles

Les situations d'accompagnement d'une personne en situation de handicap

- La place et le rôle des acteurs en présence : une approche globale
- Aidants et professionnels : la négociation des places de chacun
- Clarifier les modalités de partage des informations
- Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale ?
- Être aidant : une posture, des besoins, des attentes et des limites
- Rompre l'isolement de l'aidant et de l'aidé

Méthodologie

Apports théoriques
Exercices pratiques

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 890€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public

Tout aidant familial auprès de parents handicapés**Objectifs pédagogiques**

- Comprendre le fonctionnement d'un établissement et l'environnement médico-social
- S'approprier la démarche de coopération et de partenariat entre parents et établissements

Programme**Modalités d'accompagnement existantes**

- Quels sont les différents types d'établissement ?
- Quels sont les acteurs et les personnes ressources susceptibles d'être sollicités ?
- Quels sont les droits en tant que parents ?
- Quels sont les devoirs ?
- Quels sont les différents parcours possibles pour l'enfant handicapé ?

Elaboration du projet personnel

- Participation des parents ou des représentants légaux : loi du 2 janvier 2002

Coopération et partenariat

- Au niveau des professionnels
- Au niveau des parents

La place des familles dans l'élaboration et le suivi des projets personnalisés de leur enfant**Méthodologie**

Apports théoriques
Exercices pratiques

Modalités

Durée : 1 jour
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 370€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public

Professionnels intervenant au domicile d'une personne en situation de handicap**Objectifs pédagogiques**

- Appliquer les principes de manutention dans l'accompagnement d'une personne en situation de handicap dans sa vie quotidienne
- Assurer la sécurité de l'intervenant et de la personne accompagnée en tenant compte des aspects relationnels
- Réaliser des postures et des gestes adaptés à la manutention

Programme**Risques liés à la manutention manuelle**

- Définition des TMS et des facteurs constitutifs
- Les différentes pathologies et l'hypertonie musculaire chronique

Notions d'anatomie

- Le squelette, le dos droit, la fixation de la colonne, l'activité musculaire et articulaire
- Les principes de sécurité physique et d'économie de l'effort
- Les postures et les gestes adaptés pour déplacer ou porter la personne aidée

Méthodologie

Apports théoriques
Mise en situation

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 490€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public **Intervenants à domicile**

Objectifs pédagogiques

- Développer les compétences afin d'améliorer la prise en charge du patient diabétique à domicile
- Mettre en place une surveillance adaptée
- Se mettre à jour sur les nouvelles prises en charge du patient diabétique
- Notions de diététique

Programme

Epidémiologie : impacts socio-économiques

- Les déterminants environnementaux de la maladie
- Les diverses prises en charge
- La politique de santé
- Rappels de la physiopathologie des divers diabètes
- Les complications associées

La prise en charge

- Activité physique
- Equilibre alimentaire
- L'éducation thérapeutique
- La prévention

Méthodologie

Apports théoriques
Cas pratiques

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 790€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public **Professionnels intervenant au domicile**

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le mécanisme de la chute et ses conséquences
- Identifier l'origine des chutes et évaluer les facteurs de risque
- Analyser les causes des chutes afin de réduire le risque
- Mettre en place des actions de prévention
- Evaluer les capacités d'équilibre de la personne âgée

Programme

- La physiopathologie
- Les facteurs de risques
- Les conséquences des chutes : physiques et psychologiques
- La réglementation, les recommandations de HAS et la contention
- Les diverses causes de chutes : objets, parkinson, handicap, prise de médicaments...
- Evaluation des risques
- Plan de prévention en fonction des personnes, de leur environnement et de leur état de santé

Méthodologie

Apports théoriques
Mise en situation, cas pratiques

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 790€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public Professionnels intervenant au domicile d'une personne en situation de handicap

Objectifs pédagogiques

- Identifier les risques liés à la situation de la personne
- Connaître les mécanismes de formation d'une escarre
- Prévenir l'apparition des escarres
- Connaître les principes de cicatrisation

Programme

Définition de l'escarre

- Prévalence et facteurs de risques

Mécanismes de formation

- Pression, hypoxie tissulaire, apparition de la plaie, choc traumatique, cisaillement

Différentes escarres

- Localisation, classification, types

Les complications

La cicatrisation

La prévention

Méthodologie

Apports théoriques
Exercices pratiques

Modalités

Durée : 1 jour
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 460€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Savoir adapter son comportement dans un espace privé

Réf-D-18-19

Public Professionnels du soin au domicile

Objectifs pédagogiques

- Savoir adapter un comportement professionnel en cohérence avec l'éthique de l'intervention professionnelle
- S'intégrer dans un espace privé qui est aussi un espace de travail
- Inscrire son action dans le cadre d'un projet individualisé et contractualisé avec la personne

Programme

La connaissance de la personne

- Les différents stades de développement de la personne
- Le contexte socio-culturel
- Les incidences des diverses pathologies, handicaps et déficiences dans la vie quotidienne de la personne

La dimension intime du lieu d'intervention

- La législation
- La prise en charge psychologique de la personne
- Prise en compte de l'identité sociale
- La confrontation à l'intimité

L'environnement

Le projet individualisé

- Analyse des besoins et attentes de la personne
- Le respect de la personne et de son lieu de vie
- L'organisation de son intervention
- Analyse des pratiques professionnelles

Méthodologie

Apports théoriques
Analyse de situations

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 690€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public **Intervenants auprès de personnes âgées****Objectifs pédagogiques**

- Comprendre le refus de soin
- Identifier les responsabilités et les risques juridiques des soignants et de l'institution
- Adopter un comportement adapté au plan individuel et en équipe.

Programme

- Législation, réglementation
- Le refus de soin sur le plan psychologique
- Le refus de soin et le ressenti du soignant
- Le comportement professionnel face au refus de soin
- Analyse de pratiques professionnelles
- Cerner et caractériser les situations de refus
- Identifier les pratiques professionnelles et attitudes mises en œuvre dans une situation de refus

Méthodologie

Apports théoriques
Analyse de situations

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 990€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Prévenir l'épuisement professionnel

Réf-MG-09-19

Public **Tout professionnel****Objectifs pédagogiques**

- Reconnaître les facteurs environnementaux et internes susceptibles de mener au burn-out
- Reconnaître les symptômes
- Développer ses ressources personnelles par une meilleure confiance en soi
- Construire des réponses collectives

Programme**Le burn-out, ou l'épuisement professionnel**

- Définition et symptômes
- Le burn-out, la dépression : quelques différences
- La société actuelle et son mode de productivité : des conséquences potentiellement néfastes pour l'homme

Un épuisement lié au stress

- Les mécanismes du stress : fonctionnement cognitif
- Effets du stress sur l'organisme
- Comprendre le fonctionnement du stress

Le syndrome du burn-out

- Distinction symptôme/syndrome
- Reconnaître les signes
- Percevoir les conséquences de la surcharge de travail (sur son lieu de travail, avec son équipe, ses patients, en famille, ...)

Différents moyens de prévention de l'épuisement professionnel

- Améliorer la communication au sein de son équipe de travail
- L'autoanalyse pour mieux appréhender l'épuisement, s'accorder des temps de repos, être à l'écoute de son corps
- Les méthodes d'apaisement du stress (sport, dessin, sophrologie, hypnose, acupuncture, TCC...)

Méthodologie

Apports théoriques
Training, exercices

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 690€ par stagiaire
Intra : nous contacter

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Public **Tout public**

Objectifs pédagogiques

- Savoir identifier le fonctionnement de sa personnalité par rapport à son environnement professionnel
- Identifier les besoins pour rechercher les axes d'améliorations à obtenir
- Fixer des objectifs réalistes et réalisables dans le temps
- Retrouver et renforcer l'estime de soi et la confiance en soi
- Mobiliser ses propres ressources pour se mettre en action et retrouver le « pouvoir d'agir »

Programme

Le rôle du coach

- Appréhender «sa réalité» et s'ajuster à la réalité extérieure
- Trouver «ses solutions» pour gérer ses dysfonctionnements
- Assumer ses responsabilités dans l'entreprise avec plus d'efficacité et de recul

De la notion d'engagement et de motivation à celle de responsabilité des hommes, de reconnaissance, de performance et de développement durable

Méthodologie	Modalités	Coût pédagogique
Apports théoriques	Durée : 2 jours	Inter : 960€ par stagiaire
Etude de cas, échanges de pratiques	Effectif : maximum 12	Intra : nous contacter

La communication assertive

Réf-DP-02-19

Public **Tout public**

Objectifs pédagogiques

- Augmenter son impact personnel grâce à l'affirmation de soi
- Gagner en assurance et développer la confiance en soi
- Établir des relations professionnelles constructives
- Savoir faire face aux personnalités difficiles

Programme

- S'affirmer en situation professionnelle pour réussir ensemble
- Être assertif au travail : prendre confiance en soi
- Savoir valoriser ses droits et respecter ceux des autres
- S'affirmer dans ses relations professionnelles et les rendre fructueuses, constructives et réalistes

Méthodologie	Modalités	Coût pédagogique
Exercices	Durée : 3 jours	Inter : 720€ par stagiaire
Mise en situation, jeux de rôles	Effectif : maximum 12	Intra : nous contacter

Public

Tout public

Objectifs pédagogiques

- Améliorer sa communication et ses relations avec les autres
- Tirer parti de son potentiel et collaborer efficacement avec ses interlocuteurs
- Adapter sa communication en situation difficile

Programme

- Maîtriser les composantes d'une communication relationnelle efficace
- Focus : comprendre comment les autres vous perçoivent
- Savoir écouter pour apporter des réponses adéquates
- Comprendre l'autre en profondeur
- Apprendre à se positionner par rapport à ses interlocuteurs
- Savoir identifier, définir et faire respecter ses frontières
- Etre à l'aise en situation difficile : anticiper et faire face aux situations de conflit
- S'entraîner à la discussion et s'affirmer dans la relation
- Maîtriser les bases de la Communication Non Violente

Méthodologie

Apports théoriques
Mise en situation, analyses

Modalités

Durée : 3 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 720€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Développer sa confiance en soi

Réf-DP-04-19

Public

Tout public

Objectifs pédagogiques

- Prendre conscience de ses atouts
- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi
- Disposer d'outils pour ajuster son comportement avec plus d'assurance

Programme

- Pourquoi bien se connaître ?
- Pourquoi faut-il adopter la « positive attitude » ?
- Comment l'assertivité permet-elle de mieux gérer la critique ?
- Travailler sa confiance, c'est travailler sur soi
- Connaître et apprécier ses objectifs pour gagner en confiance et en efficacité
- Identifier sa relation à l'autre et l'améliorer

Méthodologie

Apports théoriques
Exercices, mise en situation

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 790€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public Tout public

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le cadre légal et agir dans le respect du droit face à la grève et aux débrayages
- Piloter la négociation de sortie de crise en adoptant les bonnes attitudes
- Gérer les situations critiques et constituer une cellule de crise
- Construire une communication en fonction des acteurs internes et externes

Programme

Les conflits sociaux : comprendre les déclencheurs et les résoudre

- Connaître les sujets générateurs de tensions dans les organisations
- Surveiller les indicateurs du climat social et construire des réponses de proximité dans les équipes
- Comprendre les différentes conséquences des conflits sociaux : économiques, financières, sociales, culturelles, ...
- Repérer la place des émotions et la dimension irrationnelle dans un conflit
- Mettre en place une dynamique de prévention des conflits

Méthodologie

Jeux de rôles
Exercices, mise en situation

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 1190€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Construire son projet professionnel

Réf-DP-06-19

Public Tout public

Objectifs pédagogiques

- Clarifier son offre de service : compétences, talents, valeur ajoutée, connaissances, expertises, positionnement
- Approches relationnelles et commerciales, téléphone, mail, salon, réseaux
- Gagner en confiance dans la présentation de son projet

Programme

- Définir les contours de son projet professionnel
- Elargir le champ du possible
- Savoir parler de son projet professionnel en interne
- Parler de son projet professionnel devant un recruteur
- Gagner en confiance en présentant son projet professionnel

Méthodologie

Apports théoriques
Jeux de rôles

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 790€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Convaincre et persuader

Réf-DP-07-19

Public

Tout public

Objectifs pédagogiques

- Gagner en capacité d'écoute et d'observation
- Etre plus convaincant
- Utiliser les outils pour persuader

Programme

- Trouver les leviers de confiance
- Trouver les bons arguments
- Adapter son discours à celui des autres
- Ecouter/observer

Méthodologie

Apports théoriques
Mise en situation

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 890€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Gestion du stress

Réf-DP-08-19

Public

Tout public

Objectifs pédagogiques

- Favoriser la prise de conscience
- Aider à la prise de distance émotionnelle
- Acquérir des outils théoriques et opérationnels
- Redévelopper une plus grande confiance en soi
- Apprendre à mieux définir ses priorités

Programme

Comprendre les mécanismes du stress

- De quoi parle-t-on ?
- Les effets nocifs et positifs
- Accueillir son stress
- Détecter les manifestations physiologiques du stress
- Identifier les clignotants d'alerte
- La gestion des modes mentaux

Techniques de gestion de son stress

- Rôle et fonctions des émotions
- Tout comportement est émotionnel
- Accueillir ses peurs et sa colère
- Comment prendre des décisions plus efficaces
- Techniques de régulation émotionnelle (re)définir ses priorités
- Définir ses objectifs avec plus de clarté
- Apprendre à prioriser ses actions
- Les messages contraignants
- Exprimer ses besoins
- Techniques d'affirmation de soi

Méthodologie

Apports théoriques
Mise en situation

Modalités

Durée : 3 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 1190€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Oser dire, comment le dire, quelle posture adopter

Réf-DP-09-19

Public

Tout public

Objectifs pédagogiques

- Se connaître
- Dire les choses difficiles à dire
- Utiliser les bons outils en fonction des situations
- Avoir les bonnes postures et protéger son corps

Programme

- Mieux se connaître
- S'adapter à la communication de l'autre
- Travailler sur sa communication verbale et non verbale
- Travailler sa posture et sa respiration
- Gérer les situations qui sembleraient difficiles

Méthodologie

Apports théoriques
Mise en situation

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 720€ par stagiaire
Intra : nous contacter

La prise de parole en public

Réf-DP-10-19

Public

Tout public

Objectifs pédagogiques

- Acquérir des techniques facilitant l'expression orale
- Aborder l'expression par l'écoute
- Prendre conscience de ses possibilités et développer les qualités nécessaires à une expression efficace
- Aiguiser l'attention personnelle à soi et à l'autre
- Prendre conscience de sa responsabilité dans les processus de communication

Programme

Rappels des techniques de base

- La maîtrise de soi, l'importance de la respiration
- Travail sur la voix et le corps

Vaincre ses appréhensions et son trac

- Analyse des difficultés d'expression
- Confiance en soi, et gestion du trac

Optimiser sa communication non verbale

- La gestuelle et son décodage (orateur et participants)
- Les postures à adopter, à éviter, gérer l'espace, bouger

Apprendre à coordonner l'ensemble des techniques

- La préparation mentale, appliquer les techniques de manière naturelle
- Harmoniser la communication verbale et les mouvements du corps

Préparer son intervention

Improviser une prise de parole

Savoir présenter un invité, un intervenant

Méthodologie

Apports théoriques
Exercices, Mises en situation filmées

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 960€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Savoir s'affirmer sans s'imposer

Réf-DP-11-19

Public Tout public

Objectifs pédagogiques

- Mieux communiquer avec l'autre
- Délivrer un message fluide et factuel

Programme

- Mieux se connaître et mesurer les problématiques
- L'importance de la communication verbale et non verbale
- Apprendre à diagnostiquer celui avec lequel on interagit
- Adapter sa communication sans se transformer
- Oser dire sans brusquer
- Etre entendu et compris de tous

Méthodologie

Apports théoriques
Mise en situation, conférence atelier

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 790€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Empathie, compassion, affectif

Réf-DP-12-19

Public Tout public

Objectifs pédagogiques

- Elaborer une réflexion personnelle sur les notions d'émotions, d'affection, de sens tactile
- Développer des compétences relationnelles pour construire une relation professionnelle affective et de contact
- Initier une démarche de réhabilitation de l'affectivité et du contact en milieu professionnel

Programme

- Repères conceptuels : les fondements scientifiques
- Les effets bénéfiques de la relation et du contact affectif
- La notion de besoin à satisfaire dans la relation affective et le contact
- Ecouter avec empathie, écouter avec compassion, communiquer avec l'affectivité

Méthodologie

Apports théoriques
Mise en situation

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 790€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public

Tout public

Objectifs pédagogiques

- Sensibilisation à l'hypnose
- Optimiser les ressources techniques et relationnelles dans l'accompagnement des usagers
- Prendre en compte la douleur et créer un confort pour l'utilisateur
- Mieux appréhender les différentes techniques hypnotiques efficaces dans le traitement de la douleur, du stress et des manifestations psychosomatiques

Programme

- Historique et figures de l'hypnose
- Définition de l'hypnose et son explication neurophysiologique à travers les neurosciences
- Organisation de la profession
- La charte éthique qui régit les bonnes pratiques
- Les indications de l'hypnose médicale
- Hypnose et douleurs
- Hypnose et addictions
- Effets indésirables et limites de la technique
- Utiliser et intégrer les techniques d'hypnose dans sa pratique clinique
- Le déroulement d'une séance d'hypnose
- La sensibilisation et l'orientation du patient dans la pratique de l'auto-hypnose

Méthodologie

Apports théoriques
Mise en situation

Modalités

Durée : 3 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 1200€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Public

Tout public

Objectifs pédagogiques

- Utiliser la méthode comme outil dans la pratique professionnelle

Programme

Principes fondamentaux de la sophrologie

- Méthodologie générale de la sophrologie
- Sophrologie et gestion de la douleur
- Sophrologie et préparation à l'accouchement
- Sophrologie et médecine
- Immersion
- Sophrologie, troubles et désordres du comportement alimentaire

Méthodologie

Apports théoriques
Mise en situation, analyse

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 960€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Sensibilisation à la méditation

Réf-DP-15-19

Public Tout public

Objectifs pédagogiques

- Découvrir la méditation de pleine conscience
- Expérimenter les exercices de méditation
- Connaître les applications thérapeutiques pour certaines pathologies, pour la gestion du stress et de l'anxiété

Programme

Comprendre les mécanismes de la méditation

- Méditation de pleine conscience : définition scientifique
- Mécanismes cérébraux
- Régulation émotionnelle et méditation

Les applications thérapeutiques de la méditation de pleine conscience

- Méditation et stress chez les sujets sains
- Troubles dépressifs et méditation de pleine conscience
- Troubles anxieux et méditation de pleine conscience
- Abus de substances et méditation de pleine conscience
- Obésité et troubles alimentaires et méditation de pleine conscience
- Affections somatiques et méditation de pleine conscience (MBSR, MBCT)
- La méditation de pleine conscience : un outil d'amélioration de la qualité des soins prodigués aux patients

Méthodologie

Apports théoriques, exercices
Mise en situation, jeux de rôles

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 490€ par stagiaire
Intra : nous contacter

Les bases de l'aromathérapie

Réf-DP-16-19

Public Tout public

Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'aromathérapie, les huiles essentielles et savoir en utiliser une douzaine avec les patients, en toute sécurité
- Apprendre à utiliser la diffusion/l'olfaction d'huiles essentielles
- Etre en mesure de proposer quelques mélanges cutanés pour les soins de la peau, la gestion de la douleur ou le soutien psychologique
- Savoir acheter, stocker et manipuler les huiles essentielles
- Pouvoir apporter des conseils aux patients sur leurs propres utilisations

Programme

- Historique et cadre législatif de l'utilisation des huiles essentielles
- Les différents modes d'utilisation, les consignes de sécurité et le bon dosage, selon les besoins
- Présentation et olfaction de 6 huiles essentielles utiles, pour mieux gérer leur utilisation
- Découverte de 6 huiles essentielles pour mieux gérer le stress et la douleur

Méthodologie

Apports théoriques
Mise en situation, exercices

Modalités

Durée : 2 jours
Effectif : maximum 12

Coût pédagogique

Inter : 490€ par stagiaire
Intra : nous contacter

