

Apprendre à aider avec la méthode d'aide PRH

Un apprentissage de la relation d'aide en tant qu'aidant.e

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Acquérir les bases de la méthode PRH d'aide à autrui.
- Découvrir et expérimenter les attitudes aidantes.
- S'équiper pour mieux répondre à des demandes d'aide dans la vie ordinaire ou professionnelle.

CONTENU DE LA FORMATION

- *1^{re} partie – Les attitudes fondamentales pour aider*
 - L'accent est mis sur le « comment être » à travers la qualité de l'écoute et les attitudes fondamentales.
- *2^e partie – Les modalités d'aide et les repères fondamentaux de l'aide à autrui*
 - Dialogue d'aide, entretien d'aide, directivité aidante.
 - À partir de ma propre expérience d'aidant.e, mise en relief des repères fondamentaux d'aide à autrui.
 - La pièce maîtresse de cette formation est un travail expérimental d'entretiens vécus à l'intérieur du groupe des participant.e.s. Ces entretiens sont suivis d'un travail d'observation. Puis sont proposés des temps d'échanges et de confrontations de ces analyses. Tout cela sous la responsabilité, l'orientation et les apports de la formateur.rice.
- *Plan d'action et bilan*

CADRE PÉDAGOGIQUE

La formation est donnée en groupe. Des questions invitent chaque participant.e à observer dans sa propre vie le thème traité et à décrire son vécu. Ce temps personnel d'analyse guidée est suivi de partages libres, sans entrer en discussion. En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant.e, la formateur.rice intervient et utilise différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes d'observations, ...). Le travail en groupe permet de s'enrichir de la diversité des expériences. On est invité à des prises de décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Il est nécessaire d'avoir suivi les formations *Qui suis-je ?* (ou *Découvrir les traits de mon identité* et *Progresser en solidité*) et *Apprendre à me faire aider selon la méthode d'aide PRH*. Cette formation n'est pas conseillée aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie sauf avis favorable de leur psychothérapeute.