



Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

Référence : 39Av3 - Domaine : [Soutien des bénévoles et des volontaires](#)

Les bénévoles sont souvent amenés à vivre des situations de plus en plus difficiles, complexes, douloureuses. Cela les oblige, bien souvent, à réajuster tant leurs attitudes intérieures que leurs comportements habituels.

Comment les aider à assumer la pression, à rester dans la fraternité avec les accueillis et entre équipiers, et à vivre l'engagement dans la liberté d'un don bien vécu ?

Objectifs :

- Permettre à chaque bénévole de mieux discerner ses attentes et ses motivations
- Mieux se connaître pour développer des compétences relationnelles pour vivre des relations plus ajustées avec les personnes accueillies et entre bénévoles
- Identifier les ressources personnelles et institutionnelles dont le bénévole peut disposer afin qu'il puisse mieux gérer les situations complexes et prévenir le risque d'épuisement
- Vivre sa mission de bénévole de façon épanouissante

Contenus :

- Réflexion sur soi pour savoir tenir compte de ses besoins et pouvoir vivre son engagement avec suffisamment de cohérence personnelle
- Repérage des points forts et des points faibles de sa pratique
- Les 3 temps du don et comment les vivre
- La relation avec les plus pauvres et les tentations associées
- La relation en équipe

Méthodes pédagogiques :

Relecture de ses expériences et questionnement sur ses pratiques et son positionnement de bénévole

Apports théoriques et travail en petits groupes

Exercices pratiques d'appropriation

Evaluation :

Une attestation de présence est remise à chaque stagiaire ayant participé à l'ensemble du stage.

Modalités pratiques :

Prévoir une salle suffisamment grande pour les petits groupes et les déplacements

Forme : **Stage**

Public :
Bénévoles

Pré-requis :
Néant

Intervenants habilités :

Hélène de MONCLIN
Marie-Cécile FRECH

Durée :

1 jour (7 heures) - Horaire : 9h-12h30 -
13h30-17h

Tarifs : Selon convention

Nombre de personnes :
de 6 à 14 pers.

"*Tout l'homme et tous les hommes*"



**Institut Européen
de Développement Humain**

65 av Paul Doumer
92 500 Rueil-Malmaison
Tel : 01 71 03 74 96
Email : contact@iedh.fr
Site web : www.iedh.fr

Association (Loi 1901)
Organisme de Formation N° 11910415291
SIRET 421 422 130 00037

Retrouvez cette fiche sur le site IEDH ou [en cliquant ici](#).

Fiché édité le : 22/01/2018