



# 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 :**

Guillaume DOUET  
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](mailto:contact@iedh.fr)  
Site web : [www.iedh.fr](http://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 éditée le : 13/11/2018