



# Prendre soin de soi, s'engager sans s'épuiser

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

*Devant des situations complexes, difficiles, douloureuses, l'engagement associatif peut parfois conduire à une forme d'épuisement. Comment trouver et garder le plaisir dans son engagement ? Comment se ressourcer ? Comment réajuster sa posture pour une relation équilibrée et épanouissante ? Comment mieux prendre soin de soi et de l'autre ?*

## Objectifs :

À la fin du stage, le participant sera capable de :

- Identifier ses attentes et ses motivations dans son engagement
- Evaluer sa manière de s'engager et ses effets sur la relation à l'autre et à soi-même
- Repérer ses éventuels déséquilibres
- Reconnaître et nommer ses espaces de ressourcement et ceux de l'équipe, de la structure

## Contenus :

- Relecture des joies et des motivations dans son engagement
- Les 3 temps du don et comment les vivre
- La relation avec les autres et les tentations associées
- Repérage des points forts et des points faibles de son engagement
- Réflexion sur les espaces de ressourcements

## Méthodes pédagogiques :

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

*Apport théorique 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 exercices



**Forme :** **Stage**

### Public :

Bénévoles et salariés en situation d'accueil et/ou d'accompagnement

### Pré-requis :

Néant

### Intervenants habilités :

Guillaume DOUET  
Hélène de MONCLIN  
Odile CAVARO  
Sandrine CHANFREAU  
Sarah CAPITANT  
Frédérique GUERRE  
Bertrand de BELMONT  
Marion de MARCELLUS  
Benjamine LÉBOUCHER  
Violaine BOLLOTTE-STROEBEL

### 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 00045

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

Fiché éditée le : 04/10/2023