

## Workshop au service des aidants

Les 11 millions d'aidants en France, qu'ils soient professionnels ou familiaux, se sentent seuls, isolés et souvent démunis dans leur mission d'accompagnement. Ils sont anxieux et stressés\* et ressentent souvent une fatigue physique et morale. Notre expertise du monde des seniors et les bienfaits de **2 minutes... ensemble!**® nous permettent de proposer aux aidants des outils qui répondent à leurs besoins.

connexion  
créativité  
concret curiosité  
constructif clarté  
chance

La psychologie positive est une ressource pour l'aidant en lui permettant d'augmenter son sentiment de bien-être et d'accomplissement.

Raphaëlle de Foucauld  
Créatrice du concept 2 minutes®  
Formatrice et conférencière



### Un contenu positif

- ☑ Mettre ses forces au service de son quotidien;
- ☑ Repérer ses émotions et nommer ses besoins;
- ☑ Prendre conscience de ses joies et de ses difficultés.

### Nos + Nos ateliers sont :

- ☑ Conçus sur les principes de la psychologie positive conjugués aux meilleurs acquis des techniques de communication;
- ☑ Animés par des formatrices spécialisées dans la communication et les relations humaines.



Répondre aux besoins des aidants, le défi d'aujourd'hui.



### Une pédagogie interactive

- ☑ Une alternance d'apports théoriques, de réflexion personnelle et d'échanges en groupe;
- ☑ Des outils simples, concrets, efficaces et à mettre en place immédiatement;
- ☑ Des techniques pédagogiques variées, ludiques et conviviales.

\*Baromètre 2017 de la Carsac

👂 Écoutez nos podcasts *Bulle de Bonheur*

🐦 @2minensemble

+33 6 08 18 20 69 - [contact@2minutesdebonheur.com](mailto:contact@2minutesdebonheur.com) - [2minutesdebonheur.com](http://2minutesdebonheur.com)

