

Offre de FORMATIONS 2022

BIEN VIEILLIR

Promouvoir la **santé**, prévenir le mal-être des personnes âgées
Avec l'outil-Kit d'animation « Autrement dit »

9 & 10 Mai
AIGUILLES

Gestion du **stress**
et intelligence émotionnelle

13 Mai
GUILLESTRE

Dans la peau d'une personne
âgée dépendante
Promouvoir la **bienveillance**

19 Mai
BARCELONNETTE

5 réflexes pour **lâcher prise**

9 Juin
CHORGES

Introduction au processus de
la **communication** non violente

10 Juin
GUILLESTRE

Demi-journée de sensibilisation
à l'information et l'orientation des
personnes âgées dans les Hautes-Alpes

14, 21 & 24 Juin
SAVINES LE LAC
AIGUILLES
BARCELONNETTE

Alzheimer : mieux communiquer
pour mieux accompagner

23 & 24 Juin
CROTS

terresmonviso.eu



Formation au programme autrement dit



Promouvoir la santé mentale, prévenir le mal-être des personnes âgées

Format

- **Durée** : 2 jours / de 9h à 17 heures
- **Dates** : les lundi 9 mai et mardi 10 mai 2022
- **Type de formation** : formation en présentiel + une demi-journée de retour d'expériences et d'évaluation à 6 mois en visioconférence collective, travail personnel de réalisation au moins d'un atelier
- **Nombre de stagiaires** : 5 à 12 personnes
- **Lieu** : Salle de la maison du Queyras à AIGUILLES

Public visé

Toute personne, professionnelle ou bénévole, travaillant au contact des personnes âgées de plus de 60 ans et pouvant mettre en place des actions collectives sur les territoires des 3 communautés de communes de Serre Ponçon, de la vallée de l'Ubaye Serre Ponçon et du Guillestrois Queyras.

Objectifs

A l'issue des 2 jours de formations, les animateurs seront en capacité d'animer sereinement des ateliers avec l'outil Kit d'animation AUTREMENT DIT. Les professionnels formés à l'animation du programme Autrement dit pourront utiliser cet outil pragmatique en atelier collectif pour :

- susciter les échanges et le partage d'expériences,
- identifier les personnes en souffrance et les accompagner ou les orienter,
- favoriser l'entraide.

Méthodes pédagogiques

- Formation interactive • Apports théoriques • Mises en situation • Échanges.

Documents remis

Le kit Autrement dit comprenant les outils d'animation et le guide de l'animateur. Un certificat nominatif de participation à la formation.

Intervenantes

Adèle PERRIN, Chantal LAURENCON, les formatrices de l'Atelier de l'évaluation ont une longue expérience en formation et en animation de groupes. Elles sont formées spécifiquement aux méthodes et outils de l'Atelier de l'évaluation.

Inscriptions

Cette formation bénéficie du soutien financier du fonds Feder ALCOTRA dans le cadre du PS 5 IncL du Piter Terres Monviso. Restent à la charge des participants leurs frais de déplacements et de repas.

Préinscription via : <https://fr.surveymonkey.com/r/AUTREMENTDIT>

Contact

codes05@codes05.org
04 92 53 58 72





Gestion du stress & intelligence émotionnelle



Format

- **Durée** : 1 jour / de 9h à 17h
- **Date** : le vendredi 13 mai 2022
- **Type de formation** : formation en présentiel
- **Nombre de stagiaires** : 5 à 12 personnes
- **Lieu** : salle du conseil municipal à GUILLESTRE

Public visé

Toute personne, professionnelle ou bénévole, travaillant au contact des personnes âgées de plus de 60 ans sur les territoires des 3 communautés de communes de Serre Ponçon, de la vallée de l'Ubaye Serre Ponçon et du Guillestrois Queyras, qui subit les effets négatifs du stress et souhaite en améliorer sa gestion intelligemment.

Objectifs

A l'issue de la formation, chaque participant sera en capacité de :

- Développer au quotidien ses capacités à dompter son stress.
- Analyser les mécanismes internes qui génèrent du stress et des craintes paralysantes.
- Appliquer les meilleures méthodes cognitives pour reprendre la main sur son cerveau.
- Anticiper sur les futures périodes anxiogènes pour développer des postures préventives.

Méthodes pédagogiques

- Formation active alternant des apports pédagogiques, des exercices pratiques d'applications (et ludiques et visuels), des autodiagnostic et des échanges avec le groupe. Auto-interpellation.
- Échanges avec les stagiaires sur la pratique professionnelle.
- Utilisation de l'outil vidéo, média training.
- Relaxation.

Intervenant

Christophe ROSANVALLON, ALPES SUD FORMATION.

Inscriptions

Cette formation bénéficie du soutien financier du fonds Feder ALCOTRA dans le cadre du PS 5 IncL du Piter Terres Monviso. Restent à la charge des participants leurs frais de déplacements et de repas.

Préinscription via : <https://fr.surveymonkey.com/r/GESTIONDUSTRESSINTELLIGENCEEMOTIONNELLE>

Contact

codes05@codes05.org
04 92 53 58 72



Dans la peau d'une personne âgée dépendante

Promouvoir la Bienveillance

Format

- **Durée** : 1 jour / de 9h à 17 heures
- **Date** : le jeudi 19 mai 2022
- **Type de formation** : formation en présentiel
- **Nombre de stagiaires** : Groupe de 10 personnes maximum
- **Lieu** : BARCELONNETTE

Public visé

Tout professionnel de soins auprès de personnes âgées.

Objectifs

- Appréhender la littérature porteuse d'un projet de bienveillance envers l'utilisateur,
- Réglementation et recommandations de bonnes pratiques édictées par l'HAS,
- Comprendre les difficultés liées au vieillissement,
- Approfondir ses connaissances sur le phénomène du vieillissement et de la perte d'autonomie,
- Améliorer la prise en charge des personnes âgées dépendantes y compris les patients présentant des troubles du comportement,
- Promouvoir la bienveillance et prévenir les attitudes « malveillantes ».

Méthodes pédagogiques

Matinée : Aspects Théoriques - 3h30

- Les principaux repères dans une démarche de mise en oeuvre d'une culture de bienveillance : réglementation, recommandations de bonnes pratiques HAS, principes éthiques,
- Approche théorique des déficiences liées à l'âge et la perte d'autonomie,
- Identifier et évaluer les difficultés de la personne âgée au quotidien,
- Analyse de situations concrètes et retours d'expérience,
- De la théorie à la Pratique : Evaluer le risque de maltraitance et intégrer le concept de bienveillance dans le projet personnalisé,
- Comment mesurer les effets des actions de prévention.

Après midi : Aspects pratiques - 3h30

- Mises en situation des professionnels à l'aide d'un dispositif « simulateur de vieillissement », expériences sensorielles des principales déficiences rencontrées chez les personnes âgées dépendantes,
- Les techniques de prise en charge et d'accompagnement pour prévenir les risques,
- Savoir-être et savoir-faire pour limiter les troubles du comportement.

Intervenant

Médecin Gériatre & Praticien hospitalier « unité Alzheimer et Cognitivo-comportementale » DUI « Géro-psycho-geriatrie et psychopathologie du vieillissement »

Inscriptions

Cette formation bénéficie du soutien financier du fonds Feder ALCOTRA dans le cadre du PS 5 Incl du Piter Terres Monviso. Restent à la charge des participants leurs frais de déplacements et de repas.

Préinscription via : <https://fr.surveymonkey.com/r/formationbienveillancePAPITER2022>

Contact

codes05@codes05.org
04 92 53 58 72



Cinq réflexes pour "lâcher prise"

Format

- **Durée** : 1 jour / de 9h à 17h
- **Date** : le jeudi 9 juin 2022
- **Type de formation** : formation en présentiel
- **Nombre de stagiaires** : 5 à 12 personnes
- **Lieu** : salle du conseil municipal à CHORGES

Public visé

Toute personne, professionnelle ou bénévole, travaillant au contact des personnes âgées de plus de 60 ans sur les territoires des 3 communautés de communes de Serre Ponçon, de la vallée de l'Ubaye Serre Ponçon et du Guillestrois Queyras, qui souhaite développer ses compétences comportementales pour une application professionnelle et/ou personnelle.

Objectifs

A l'issue de la formation, chaque participant sera en capacité de :

- Appliquer méthodes et réflexes pour faire face aux tensions professionnelles selon son profil
- Développer sa confiance en soi
- Mobiliser ses ressources individuelles
- Récupérer rapidement
- Capitaliser son savoir-faire anti-stress

Méthodes pédagogiques

- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition de documents supports à la suite de la formation.

Intervenant

Christophe ROSANVALLON, ALPES SUD FORMATION.

Inscriptions

Cette formation bénéficie du soutien financier du fonds Feder ALCOTRA dans le cadre du PS 5 Incl du Piter Terres Monviso. Restent à la charge des participants leurs frais de déplacements et de repas.

Préinscription via : <https://fr.surveymonkey.com/r/5REFLEXESPOURLACHERPRISE>

Contact

codes05@codes05.org
04 92 53 58 72



Introduction au processus de la communication non violente

Format

- **Durée** : 1 jour / de 9h à 17h
- **Date** : le vendredi 10 juin 2022
- **Type de formation** : formation en présentiel
- **Nombre de stagiaires** : 5 à 12 personnes
- **Lieu** : salle du conseil municipal à GUILLESTRE

Public visé

Toute personne, professionnelle ou bénévole, travaillant au contact des personnes âgées de plus de 60 ans sur les territoires des 3 communautés de communes de Serre Ponçon, de la vallée de l'Ubaye Serre Ponçon et du Guillestrois Queyras, qui souhaite découvrir une façon de communiquer plus efficace.

Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront en capacité de :

- Décrire le processus de la Communication Non Violente
- Clarifier, puis exprimer ce qui se passe en soi
- Formuler des demandes claires et entendables
- Exprimer un remerciement, une appréciation
- Lister les 4 manières de recevoir un message

Méthodes pédagogiques

- Alternance des méthodes suivantes : apports théoriques succincts, démonstrations, débriefings des démonstrations avec complément d'apports sur le sens ou la méthodologie, mises en pratique, débriefings de la pratique et dernier apport récapitulatif, mouvements.
- Mise à disposition de documents supports à la suite de la formation.

Intervenant

Christophe ROSANVALLON, ALPES SUD FORMATION.

Inscriptions

Cette formation bénéficie du soutien financier du fonds Feder ALCOTRA dans le cadre du PS 5 IncL du Piter Terres Monviso. Restent à la charge des participants leurs frais de déplacements et de repas. Préinscription via : <https://fr.surveymonkey.com/r/COMMUNICATIONNONVIOLENTE>

Contact

codes05@codes05.org
04 92 53 58 72





Session de sensibilisation des professionnels à l'information & l'orientation des personnes âgées dans les Hautes-Alpes

Format

- **Durée** : une demi-journée
- **Dates et lieux** : Le mardi 14 juin de 9h à 12h30 à SAVINES LE LAC
Le mardi 21 juin de 14h à 17h30 AIGUILLES
Le vendredi 24 juin de 9h à 12h30 à BARCELONNETTE
- **Type de formation** : formation en présentiel
- **Nombre de stagiaires** : 6 à 12 personnes

Public visé

Tout professionnel, recevant du public, à la recherche d'informations, sur les aides et les solutions, dans le cadre du maintien à domicile des personnes âgées, sur les territoires des 3 communautés de communes de Serre Ponçon, de la vallée de l'Ubaye Serre Ponçon et du Guillestrois Queyras.

Objectifs

Ces demi-journées ont pour objectifs de donner des outils, des méthodes, les ressources du territoire, pour le repérage et l'orientation des personnes âgées fragiles.

Méthodes pédagogiques

- Formation en petit groupe, en vue de permettre une qualité d'échange.
- Mise à disposition de documents supports à la suite de la formation.

Intervenantes

Estelle BAROU, pilote projet parcours et territoire, DAC 05
Audrey ROUSSELLE, consultante DéFiCoop Ingénierie pour le CODES 05

Inscriptions

Cette formation bénéficie du soutien financier du fonds Feder ALCOTRA dans le cadre du PS 5 IncL du Piter Terres Monviso. Restent à la charge des participants leurs frais de déplacements et de repas. Préinscription via : <https://fr.surveymonkey.com/r/INFORMATIONETORIENTATIONPERSAGEES>

Contact

codes05@codes05.org
04 92 53 58 72



Alzheimer, mieux communiquer pour mieux accompagner

Format

- **Durée** : 2 jours / de 9h à 17h
- **Dates** : le Jeudi 23 juin et le vendredi 24 juin 2022
- **Type de formation** : formation en présentiel
- **Nombre de stagiaires** : 6 à 12 personnes
- **Lieu** : salle Morgon à CROTS

Public visé

Cette formation s'adresse aux personnels et bénévoles intervenant auprès de personnes âgées, en institution ou à domicile, ainsi qu'aux aidants, sur les territoires des 3 communautés de communes de Serre Ponçon, de la vallée de l'Ubaye Serre Ponçon et du Guillestrois Queyras.

Objectifs

À l'issue de cette formation les participants seront en capacité :

- De mieux comprendre les manifestations liées à la maladie d'Alzheimer
- De mieux appréhender les comportements et attitudes perçus comme incohérents
- D'élaborer des stratégies d'accompagnement dans le cadre du projet personnalisé
- De mieux accepter la maladie sur le plan psychologique
- De mettre en place des stratégies de communication
- D'acquérir des outils pratico-pratiques d'accompagnement et d'adaptation à l'évolution de la maladie et de l'état du patient ou du résident.

Méthodes pédagogiques

- Partage d'expériences, quizz interactifs, jeux de rôle, supports écrits et audiovisuels
- Mises en situation pratiques dans les locaux

Intervenante

Giulia GONTERO, Psychologue clinicienne : maladie d'Alzheimer, autisme, oncologie, douleurs chroniques, périnatalité. Art-thérapeute.

Inscriptions

Cette formation bénéficie du soutien financier du fonds Feder ALCOTRA dans le cadre du PS 5 IncL du Piter Terres Monviso. Restent à la charge des participants leurs frais de déplacements et de repas. Préinscription via : <https://fr.surveymonkey.com/r/ALZHEIMERETMALADIESAPPARENTEES>

Contact

codes05@codes05.org
04 92 53 58 72

