

# Apprendre à me faire aider - apprendre à aider selon la méthode d'aide PRH

*Un apprentissage de la relation d'aide en tant qu'aidé.e et aidant.e*

## **CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE**

---

- Apprendre à vous faire aider méthodiquement afin de retirer un meilleur profit de vos entretiens individuels et avancer vers une plus grande autonomie.
- Acquérir les bases de la méthode de la relation d'aide PRH et ainsi vous équiper pour répondre à des demandes d'aide dans la vie ordinaire ou professionnelle.
- Découvrir et expérimenter des attitudes fondamentales en tant qu'aidé.e et aidant.e.

## **LE CONTENU DU STAGE**

---

- *1<sup>ère</sup> partie – J'apprends à me faire aider*
  - Le choix du matériau de travail en relation d'aide PRH.
  - La préparation d'un entretien : apprentissage de la méthode et présentation de sa préparation.
  - Les attitudes à vivre à l'égard de soi-même et à l'égard à la personne aidante.
- *2<sup>ème</sup> partie – J'apprends à aider*
  - Les attitudes fondamentales pour aider. L'accent est mis sur le « comment-être ».
  - Les modalités d'aide et les repères fondamentaux de l'aide à autrui : le dialogue d'aide, l'entretien d'aide, la directivité aidante.
  - La pièce maîtresse de ce stage est un travail expérimental d'entretiens vécus à l'intérieur du groupe des participant.es. Ces entretiens sont suivis d'un travail d'observation. Puis sont proposés des temps d'échanges et de confrontations de ces analyses. Tout cela sous la responsabilité, l'orientation et les apports du, de la formateur.trice.
- *Plan d'action et bilan*

## **CADRE PÉDAGOGIQUE**

---

La formation est donnée en groupe. Des questions invitent chaque participant(e) à observer dans sa propre vie le thème traité et à décrire son vécu. Ce temps personnel d'analyse guidé est suivi de partages libres, sans entrer en discussion. En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant.e, le, la formateur.trice intervient et utilise différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes de synthèses, ...). Le travail en groupe permet de s'enrichir de la diversité des expériences. On est invité à des prises de décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

## **CONDITIONS DE PARTICIPATION**

---

Il est nécessaire d'avoir suivi le stage *Qui suis-je ?* Ce stage n'est pas conseillé aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie sauf avis favorable de leur psychothérapeute.