

# LES OBJECTIFS

- Comprendre l'impact de sa situation d'aide sur son fonctionnement cognitif
- Gérer son stress et prévenir le burn-out de l'aidant
- Préserver son développement professionnel
- Trouver un équilibre durable de vie professionnelle / privée
- Accéder aux ressources utiles pour le quotidien

## INFORMATION INSCRIPTION CONTACTEZ-NOUS



01 30 21 70 84



contact@myteamily.com



[www.myteamily.com](http://www.myteamily.com)  
[www.alois-formation.fr](http://www.alois-formation.fr)

RCS

Versailles 840 995 096



Ateliers non payants pour les aidants des Yvelines

## TRAVAILLER ET S'OCCUPER D'UN PROCHE EN SITUATION DE FRAGILITÉ

Participez à un atelier en webinaire pour alléger votre charge mentale par une approche neuro-cognitive

Avec le soutien de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des Yvelines



Yvelines Le Département





# LES ENJEUX

2020 : 1 salarié sur 6 est aidant  
2030 : 1 salarié sur 4 sera aidant

## Impacts de la surcharge cognitive :

- Mémoire de travail, concentration
- Fonctions exécutives (raisonner, organiser/planifier, prendre des décisions)
- Démotivation, anxiété, stress...

## Enjeux pour l'entreprise :

- Prévenir les risques psycho-sociaux et le burn-out, réduire l'absentéisme et le présentéisme
- Innover dans la prise en compte de l'équilibre de vie des collaborateurs, diffuser une culture d'entreprise performante et humaine



## FORMAT

Atelier collectif (12 personnes max)  
en webinaire  
en inter ou intra entreprise



## PUBLIC

Salariés aidants (d'une personne  
âgée +60 ans) en TPE/PME



## INTERVENANTS

Un aidant expert et un  
neuropsychologue



## DURÉE

2h30



## DATES

Sur inscription



## L'ÉQUIPE



### • My Teamily

Des aidants experts expérimentés dans  
l'accompagnement de personnes en  
situation de fragilité et des problématiques  
professionnelles qui en découlent.

### • Alois formation

Des psychologues spécialisés en  
neuropsychologie avec une pratique  
clinique et une expérience de formation  
d'aidants professionnels et familiaux.