



Parcours "Aidant et compétent"

Journal de bord à compléter

Gardez ce journal de bord sous la main, il vous accompagnera tout au long du parcours pour réaliser des exercices.

Module 1 - Prendre du recul sur son quotidien d'aidant ou d'aidante

DING



Exercice 1 - Bilan de mon quotidien d'aidante ou d'aidant

Le but de cet exercice : vous autoriser à vous dégager du temps, quand c'est possible. Ce premier pas est indispensable pour poser les premières pierres de votre avenir professionnel.

Listez toutes vos tâches (même les plus petites) et estimez le temps que vous y consacrez.

.....

.....

.....

.....

.....

Parmi ces tâches, lesquelles faites-vous seul(e) ? Quelles sont celles pour lesquelles vous êtes aidé(e), et par qui ?

.....

.....

.....

.....

.....

Essayez d'évaluer le temps qui vous reste pour vous chaque jour.

.....



Aidant et compétent

Listez les tâches que vous aimeriez déléguer (ménage, courses, transports...). À qui pourriez-vous les confier ? À l'inverse, sur quoi souhaitez-vous garder la main ?

.....

.....

.....

.....

.....

Estimez le temps que vous pourriez éventuellement vous libérer en déléguant certaines tâches.

.....

.....

.....

.....

.....



Exercice 2 - Identifier mes réussites

Si vous avez du mal à répondre à certaines questions, imaginez ce que quelqu'un d'autre pourrait dire de vous. N'hésitez pas à demander à vos proches ce qu'ils ou elles perçoivent de votre rôle. Parfois, un regard extérieur voit des choses qui nous échappent.



Quelles sont les 3 choses dont je suis le/la plus fier(e) dans mon rôle d'aidant(e) ?

.....

.....

.....

Qu'ai-je appris à faire ?

.....

.....

.....

Quelle(s) situation(s) difficile(s) ai-je réussi à traverser ?

.....

.....

.....

.....

Qui / qu'est-ce qui m'a aidé(e) ?

.....

.....

.....

Quelles qualités les autres reconnaissent-ils chez moi ? En général, qui me l'exprime ?

.....

.....

.....



Module 2 - Porter un nouveau regard sur soi-même : identifier ses compétences

Exercice 3 - Traduire mon expérience en compétences

Remplissez votre emploi du temps pour une journée type et identifiez les compétences mises en œuvre pour chaque tâche.



Moment	Tâches effectuées	Compétences et qualités mobilisées
Matin		
Après-midi		
Soir		
Nuit		



Module 3 – En faire une force : oser parler de son parcours d'aidance

Exercice 4 - M'approprier la méthode STAR

Choisissez une situation d'aidance que vous avez vécue et appliquez la méthode STAR afin d'identifier les savoirs mobilisés.



S (Situation) : le contexte

.....

.....

.....

.....

T (Tâche) : ce que vous deviez faire

.....

.....

.....

.....

A (Action) : ce que vous avez concrètement fait

.....

.....

.....

.....

R (Résultat) : le résultat obtenu

.....

.....

.....

.....



Exercice 5 - Construire ma présentation

Ce que j'ai fait : en 2 phrases maximum, décrivez votre rôle auprès de votre proche.
Exemple : « J'ai accompagné mon mari atteint d'Alzheimer dans son quotidien pendant un an. »



Ce que j'ai appris : listez entre 3 et 10 compétences ou qualités que vous avez développées. *Exemple* : « J'ai appris à gérer les imprévus, coordonner des soins et prendre des décisions importantes. »

Ce que cela m'apporte aujourd'hui : en 2 phrases maximum, expliquez comment cette expérience vous sert dans votre vie ou votre travail. *Exemple* : « Aujourd'hui, je me sers de ces compétences pour mieux gérer le stress et travailler en équipe. »
