

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

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

## CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

---

- Apprendre à vous faire aider méthodiquement afin de retirer un meilleur profit de vos entretiens individuels.
- Acquérir les bases de la méthode PRH pour vous faire aider.
- Afin d'accélérer votre croissance et d'aller vers une plus grande autonomie dans vos entretiens.

## LE CONTENU DU STAGE

---

- *Approche globale et lecture de sa propre expérience comme aidé.e*
  - *1<sup>re</sup> partie – La méthode de la relation d'aide PRH*
    - 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
    - Premier entretien expérimental vécu à l'intérieur du groupe des participant.e.s
    - Le déroulement d'un entretien type en ses différentes phases
  - *2<sup>e</sup> partie – Les attitudes essentielles pour se faire aider*
    - Les attitudes à vivre à l'égard de soi-même et à l'égard à la personne aidante
    - Deuxième entretien expérimental vécu à l'intérieur du groupe des participant.e.s
    - Le travail expérimental d'entretiens est suivi d'un travail d'observation et de temps d'échanges
  - *Plan d'action et bilan*
- Tout cela est sous la responsabilité, l'orientation et les apports de la du formateur.rice.

## 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, la.le formateur.rice 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.