



Mieux vivre demain

Comment s'inscrire et participer aux conférences ?

1 Rendez-vous sur le site www.HappyVisio.com

2 **Inscrivez-vous gratuitement** avec le code partenaire **AIDANTS10**

3 **Participez aux conférences** de votre choix, depuis chez vous, **en direct ou en replay.**

HappyVisio est une initiative soutenue par le département de l'Aube et ses partenaires de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie.



CONFÉRENCES POUR LES AIDANTS

Janvier / Juin 2024

Participez en direct à nos conférences en ligne et posez vos questions à nos experts

JEUDI 11 JANVIER
14H30 À 15H30

Refaire le point sur mes envies pour regagner en énergie

Hélène DE CHANTERAC, Coach et co-fondatrice de l'association Nouveau Souffle

JEUDI 18 JANVIER
14H30 À 15H30

Stress et surcharge mentale, comment s'en libérer ?

Sylvie ESPELLET, Sophrologue

VEN 26 JANVIER
14H30 À 15H30

Comment aider un proche souffrant d'addiction ?

Catherine LE BRAS, Psychologue spécialisée en neuropsychologie

JEUDI 1ER FÉVRIER
15H30 À 16H30

Accompagner les confusions et délires du grand âge

Elodie PLOCH, Neuropsychologue et psychopathologue

JEUDI 8 FÉVRIER
14H30 À 15H30

Développer ma capacité à accepter de lâcher prise

Hélène DE CHANTERAC, Coach et co-fondatrice de l'association Nouveau Souffle

JEUDI 15 FÉVRIER
15H30 À 16H30

Les émotions : une question d'équilibre

Claire Devilliers, Naturopathe certifiée et formatrice

JEUDI 22 FÉVRIER
14H30 À 15H30

Mieux communiquer grâce à la PNL

Youri GIRARD, Enseignant en Programmation Neuro-Linguistique et formateur en entreprise.

JEUDI 7 MARS
15H30 À 16H30

Je suis jeune aidant : quels dispositifs pour m'aider ?

Morgane HIRON, déléguée Générale du Collectif Je t'Aide

JEUDI 14 MARS
14H30 À 15H30

Conjoint malade ou dépendant : comment préserver ma vie de couple

Hélène DE CHANTERAC, Coach et co-fondatrice de l'association Nouveau Souffle

JEUDI 21 MARS
15H30 À 16H30

Comment agir contre la culpabilité ?

Céline MARTINEZ, Psychologue de la Compagnie des Aidants

JEUDI 28 MARS
14H30 À 15H30

Comment communiquer avec une personne atteinte d'Alzheimer en tant qu'aidant ?

Judith MOLLARD, Psychologue clinicienne, spécialisée en gériatrie

JEUDI 4 AVRIL
15H30 À 16H30

L'alimentation pour les aidants

Claire Devilliers, Naturopathe certifiée et formatrice

VEN 12 AVRIL
15H30 À 16H30

Les différentes dimensions de la fatigue

Catherine LE BRAS, Psychologue spécialisée en neuropsychologie

JEUDI 25 AVRIL
14H30 À 15H30

Identifier et sortir des relations d'emprise

Carole LAURENCON, Thérapeute Relationnelle

JEUDI 2 MAI
14H30 À 15H30

Comment mieux gérer son stress

Youri GIRARD, Enseignant en Programmation Neuro-Linguistique et formateur en entreprise.

JEUDI 16 MAI
15H30 À 16H30

L'importance de ne pas s'oublier en tant qu'aidant

Sylvie ESPELLET, Sophrologue

JEUDI 23 MAI
14H30 À 15H30

Deuil blanc : vivre la relation avec ce proche que je ne reconnais

Laure Anne BARDINET, Coach professionnelle et formatrice, spécialiste du deuil

VEN 31 MAI
15H30 À 16H30

Burn out de l'aidant : comment le reconnaître et le prévenir ?

Elodie PLOCH, Neuropsychologue et psychopathologue

JEUDI 13 JUIN
15H30 À 16H30

Etre aidant d'un enfant à besoins spécifiques

Céline MARTINEZ, Psychologue de la Compagnie des Aidants

JEUDI 20 JUIN
14H30 À 15H30

L'impact du cancer au sein du couple

Carole LAURENCON, Thérapeute Relationnelle

Une question ? Contactez-nous :

01 76 28 40 84 contact@happyvisio.com



Groupe de parole entre aidants

Un rdv bienveillant d'échange entre aidants

Le vendredi à 15h30, dates à retrouver sur le site happyvisio.com