

# Aidants !

**Prenez soin de vous pour  
prendre soin de vos proches**

En participant au

## "Programme Aidants"

Du temps pour vous pour :

- sortir de l'isolement
- prendre du recul
- réduire le stress
- identifier vos forces
- devenir acteur

Vous questionner sur vos  
envies et vos possibilités

Des sessions vous sont proposées **gratuitement** dans  
plusieurs communes de l'Isère.

Vous souhaitez plus de  
renseignements ?

• **SLO Coaching**



Flashez le QR Code :

ou par mail à [sandrine.locatelli@slo-coaching.fr](mailto:sandrine.locatelli@slo-coaching.fr)

# Le Programme Aidants

## C'est quoi ?

- ✓ **10 ateliers de 2h30**
- ✓ **2 à 3 fois par mois**
- ✓ **animés par une coach certifiée**



**Un travail individuel** : prendre conscience, mieux se connaître et se comprendre, apprivoiser ses émotions, identifier ses schémas de fonctionnement



**Dans un cadre collectif** : en petit groupe de 5 à 12 personnes, pour favoriser les échanges et partager avec des aidants vivant des situations similaires

**Pour une estime de soi renforcée  
et un bien-être durable**

Proposés et  
animés par

••• **SLO Coaching**

<https://slo-coaching.fr>

06.71.23.56.97

[sandrine.locatelli@slo-coaching.fr](mailto:sandrine.locatelli@slo-coaching.fr)