

PRENDRE SOIN DE SOI ET PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL - MIPSSE21 / IDPSSE21

PUBLIC CONCERNÉ

Salarié du particulier employeur
Assistante maternelle



En cas de nécessité de compensation pédagogique merci de le préciser.

PRÉ-REQUIS

Intervenir auprès d'enfants

FORMATEUR

Infirmier - Cadre de Santé Formateur



14H - 2 JOURS



Prise en charge dans le cadre du plan de développement des compétences Iperia



Maison pédagogique Dpt 31 ou dans des locaux loués à cet effet



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES



- Formation pratique, mises en situation variées favorisant l'implication et la participation active des apprenants
- Temps de remédiation et d'analyses des pratiques professionnelles
- Apports théoriques ciblés

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Préserver son bien-être et sa santé au travail par une attention à soi et par la mise en place d'actions de prévention de l'épuisement professionnel
- Intégrer à son quotidien des techniques et rituels favorisant la détente et la décontraction
- Limiter l'impact de ses réactions émotionnelles sur son activité professionnelle en les anticipant et les régulant

CONTENU



- Concept d'épuisement professionnel
- Particularités du travail à domicile et risques professionnels
- Charge mentale et émotionnelle dans l'accompagnement
- Rythmes biologiques et approche chrono biologique
- Techniques de gestion du stress et relaxation
- Ressources et dispositifs d'accompagnement et de soutien dans la gestion de son activité professionnelle (RAVie et RAM)

MODALITÉS D'ÉVALUATION



- Questionnaire en amont de la formation afin de cerner les besoins et les attentes des stagiaires
- Évaluation de la satisfaction et des acquis en cours et en fin de formation

ATOUTS DE LA FORMATION



- Formation en présentiel dans notre maison pédagogique
- Ateliers modelage / réflexologie
- Exercices pratiques