

## PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES

### **PUBLIC CONCERNÉ ET PRE REQUIS :**

- Assistants Maternels et Salariés du Particulier Employeur
- Aucun pré requis de niveau de formation

**assinat**  
Branche Professionnelle  
Assistants Maternels  
du Particulier Employeur

**IPERIA**  
L'INSTITUT

**SPÉ** Branche professionnelle  
des salariés  
du particulier  
employeur

### **NATURE DE L'ACTION :**

- Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.

### **OBJECTIFS :**

- Développer une écoute de soi pour mieux écouter l'autre
- Prévenir les malentendus en identifiant les limites entre vie privée et vie professionnelle et proposer des situations

### **CONTENUS :**

- Les notions de bien-être et de mal-être
- L'écoute de soi
  - ✓ Les signaux d'alerte
  - ✓ L'attention à soi (corps, émotions,...)
  - ✓ Les retentissements du surmenage, du stress, sur soi et sur les autres
- La prévention et les solutions
  - ✓ Son organisation
  - ✓ Sa capacité à déléguer
  - ✓ Dire non
  - ✓ Ses ressources personnelles et celles de son environnement
- La relation avec l'autre et l'écoute de ses besoins
  - ✓ Les malentendus
  - ✓ Vie privée/vie professionnelle
  - ✓ Sa posture professionnelle

### **MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :**

- Mise en commun des expériences et des pratiques des professionnels
- Etudes de cas et mises en situations
- Exercices concrets de relaxation et sophrologie
- Travail en petits groupes
- Présentations Powerpoint
- Supports écrits : livret du participant
  - Suivi de l'exécution de l'action : liste d'émargement.
  - Procédure d'évaluation : évaluation continue et questionnaire d'évaluation en fin de formation.
  - Document remis à la fin de la formation : Passeport de formation et attestation de formation

### **DURÉE :**

- 2 jours (14h)

### **PROFIL FORMATEURS :**

- **Éliane BONJEAN** : Relaxologue
- **Séverine GAILLARD** : Sophrologue