

## Pôle « Développement Personnel et Bien Être »

# → PRENDRE SOIN DE SOI et prévenir l'épuisement professionnel

### Publics concernés :

- Tout personnel soignant ou accompagnant
- Assistants Maternels et Salariés du Particulier Employeur

### Équipements / Accès / Accessibilité :

- Salle de formation en U
- Accessibilité PMR partielle ou totale
- Adaptations pédagogiques individuelles possibles
- Une fiche accès/accessibilité sera jointe à la convocation

### Profil(s) Formateur(s) :

Séverine GAILLARD,  
Sophrologue

### Réussite & Satisfaction :

- Formation animée depuis 2017

Satisfaction 2021 - 2022 :  
9.7/10

### Profil et pré-requis :

Aucun prérequis de niveau de formation

### Objectifs de la Formation / Aptitudes et compétences :

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

Etre en mesure de 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.

### Contenus et durée de la Formation :

- 2 jours (14h)

- Le concept d'épuisement professionnel : causes, symptômes et différentes étapes.
- Les particularités du travail à domicile et les risques professionnels.
- La charge mentale et émotionnelle dans l'accompagnement et/ou relation d'aide.
- Les conséquences d'un épuisement professionnel.
- Le lâcher-prise et l'écoute de soi.
- L'approche chronobiologique : les rythmes biologiques.
- La gestion de son temps.
- Les ressources et dispositifs d'accompagnement et de soutien dans la gestion de son activité professionnelle comme les RAVie et les RAM.

### Méthodes mobilisées & Modalités d'évaluation :

- Les apports théoriques seront ponctués d'exercice de relaxation et de visualisation.
- Alternance de temps collectifs, en binômes et individuels.
- Supports de formation remis aux stagiaires.

- Suivi de l'exécution de l'action : liste d'émargement.

- Procédure d'évaluation : questionnaire préformation pour évaluer les besoins et le positionnement, évaluation continue, grille d'autoévaluation et questionnaire de satisfaction en fin de formation.

- Document remis à la fin de la formation : Passeport de formation (si assistant maternel ou SPE) et attestation de formation.

### Modalités d'inscription & Tarifs :

Un dossier d'inscription est à remplir au plus tard 10 jours avant le premier jour de la formation.

Formation prise en charge avec le plan de développement pour les salariés du particulier employeur et les assistants maternels.

Tarif individuel: 350€