



Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de développer une écoute de soi en identifiant au préalable les signaux d'alerte et les indices liés à une situation donnée pour mieux écouter l'autre. Il sera en mesure de prévenir les malentendus en identifiant les limites entre vie privée et vie professionnelle et proposer des solutions en cas d'insatisfaction pour l'employeur et lui-même.

PROGRAMME



APTITUDES :

- Développer l'attention à soi : identifier les niveaux de conscience, mobiliser ses cinq sens, percevoir les modifications (physiques, vocales, gestuelles) chez soi et les autres, pour déceler les excès, les manques, les carences, les difficultés.
- Trouver et respecter son propre rythme.
- Les moyens de prendre soin de soi dans les limites et le respect des contraintes professionnelles.
- Identifier et gérer ses ressources personnelles et celle de son environnement pour prendre mieux soin de soi.

SAVOIRS :

- Approche chrono biologique : les rythmes biologiques.
- Les signaux d'alerte de son corps.
- Les différentes sphères professionnelles (privée, professionnelle, sociale, culturelle) les zones de recouvrement et d'interface.
- Les moyens de prendre soin de soi dans les limites et le respect des contraintes professionnelles.

METHODE PEDAGOGIQUE



- Echange d'expériences et de pratiques professionnelles
- Mises en situation, exercices
- Analyse, études de cas
- Apports théoriques. Pour faciliter l'implication des participants et les échanges dans le groupe, le travail commun sera basé sur une éthique de respect mutuel, de non jugement et de discrétion.

DUREE :

DATES

- 14 heures
- 2 jours
- Public visés : Tous salariés et assistants maternels du particulier employeur

Module à finalité non certifiante
Référence : MIPSS2018

Financement :

En accord avec votre employeur (pas d'avance de prise en charge)
48 heures par an dès la 1ère heure travaillée
Rémunération maintenue pendant le temps d'accueil (Ex. en semaine si jour travaillé)
Allocation de formation si hors temps d'accueil habituel (ex. samedi si non travaillé)
4.29 € net/heure de formation au 1er janvier 2018
Frais annexes : Frais KM domicile/lieu de formation par jour de formation. 0,211/KM
repas : 12€/jour .Le coût et frais annexes de la formation sont directement payés par Agefos-PME. Le revenu de formation est assujéti à l'impôt sur le revenu.

Plan de formation Fin de formation
Remise d'une attestation de formation
Pour le stagiaire possédant un passeport : complété
Pour le stagiaire entrant pour la 1^{ère} formation continue :
Passeport délivré et complété

Toutes nos formations peuvent être mises en place dans votre commune. Contactez-nous !

Site internet : www.parentsaujourdhui.org ou formation@parentsaujourdhui.org
ou par téléphone : 06 25 58 18 25