

## Prendre soin de soi et prévenir l'épuisement professionnel



**Durée :** 14 heures sur 2 jours

**Lieu :** Fronton ou sur site

**Mode :** intra ou inter

### Public visé

Tout professionnel Petite Enfance, de l'Enfance, Assistant Maternel, Garde d'Enfant, Animateur, Personnel AEPE, professionnel de l'accompagnement au domicile, Assistant Familial, Aide à la personne, Aidant,...

### Prérequis

Aucun

### Admission à la formation

Bulletin d'inscription

### Financement de la formation

Le plan de développement des compétences/entreprise/autres à déterminer avec Parents Aujourd'hui.

Profession libérale : FIFPL

Module non certifiant : pas de prise en charge via le CPF

### Salarié du particulier employeur :

Assistant Maternelle, Garde d'enfant, Employé familial : coûts pédagogiques et frais de repas et km totalement pris en par Ipéria l'institut, plan PDC (dans la limite de 58 heures/an – voir conditions)

**Non pris en charge par le C.P.F.  
(Compte Formation Professionnelle)**

**Tarif inter T.T.C :** 0,00 €/participant

**Tarif intra T.T.C :** nous contacter

**Information & inscription en ligne :**

[www.parentsaujourdhui.org](http://www.parentsaujourdhui.org)

Contact : 06.25.58.18.25

*Les points forts de nos formations sont les relations humaines, dans les groupes et avec les formateurs, le respect des objectifs à atteindre et la clarté des messages.*

### Catégorie

Secteur, démarches et outils

### Objectifs de la formation

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.

### Description

Repérer les risques liés à son activité professionnelle par une approche réflexive.

Concilier ses contraintes professionnelles et son équilibre physiologique.

Limiter l'impact de ses réactions émotionnelles sur son activité professionnelle en les anticipant et les régulant.

Amorcer et développer une réflexion individuelle sur sa pratique professionnelle.

S'inscrire dans un réseau d'écoute et de soutien en se rapprochant des personnes ressources.

### Moyens et supports pédagogiques

Pour une meilleure efficacité la participation à ce stage suppose que le stagiaire soit volontaire.

Les apports de connaissances théoriques suivis de l'analyse de pratiques facilitent le questionnement individuel et du groupe. Un travail de réflexion sur des vécus professionnels favorise les interactions entre participant(e)s.

Des auto-évaluations, exercices et jeux de rôle permettent au stagiaire une prise de conscience de l'impact de sa communication et de sa relation aux autres.

### Modalités d'évaluation et de suivi

Évaluation non certifiante tout au long de la formation avec reprise si besoin des notions non assimilées.

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