



PRENDRE SOIN DE SOI ET PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Durée : 14 heures

Public :

- Salarié du particulier employeur
- Assistants maternels

Pré-requis :

- Être salarié du particulier employeur.

Objectifs :

- 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 :

- Repérer les risques liés à son activité professionnelle et développer une réflexion sur sa pratique professionnelle
- Organiser son travail, développer l'affirmation de soi et concilier ses contraintes professionnelles et son équilibre physiologique
- Limiter l'impact de ses émotions en les anticipant et les régulant, intégrer à son quotidien des techniques et rituels de détente
- S'inscrire dans un réseau d'écoute et de soutien en se rapprochant des personnes ressources
- Transmettre les informations dans le cahier de liaison

Modalités pédagogiques :

- En groupe
- En présentiel ou en distanciel
- Synchrones (présence du formateur pendant la formation)
- Méthodes interrogative, expositive et active



Institut de Formation
à l'Assistance aux Personnes

Méthodes pédagogiques :

- Support envoyé par voie électronique sur les rythmes biologique et circadien de l'être humain.
- Support envoyé par voie électronique sur les dispositifs d'accompagnement de soutien dans les métiers de la SPE.
- Document envoyé par voie électronique sur les actions préventives de l'activité du SPE.

Modalités d'évaluation :

- Tour de table au démarrage de la formation
- Travail de recherche sur la mise en place d'une action préventive lors d'un accompagnement à domicile.
- Quiz en fin de formation
- Attestation de fin de formation
- Questionnaire de satisfaction en fin de stage.

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Merci de nous contacter par téléphone au 01.75.44.90.91 ou par mail à accueil@ifap.net afin que nous puissions adapter la formation