

BIEN-ÊTRE - SANTÉ AU TRAVAIL

Prendre soin de soi et prévenir l'épuisement professionnel



UN SECTEUR QUI COMPTE

OBJECTIFS

• À l'issue de la formation, l'apprenant sera 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**.

PUBLIC CONCERNÉ

- Assistants maternels

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Formation modulaire.
- Attestation de formation.
- Evaluation en fin de formation.

SAVOIRS

- 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 la 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 les dispositifs d'accompagnement et de soutien dans la gestion de son activité professionnelle, comme les RAVie et les RPE.

SAVOIR-FAIRE

- Repérer les risques liés à son activité professionnelle par une approche réflexive.
- Organiser son travail en planifiant les différentes tâches.
- Développer l'affirmation de soi dans ses relations professionnelles.
- 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.
- Intégrer à son quotidien des techniques et des rituels favorisant la détente et la décontraction.
- 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.

SAVOIR-ÊTRE

- Être à l'écoute de soi et de l'autre.
- Être attentif.
- Être flexible.
- Être dans une juste proximité.

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE

- La formation requiert un minimum de 06 participants pour être mises en œuvre et un maximum de 12 personnes.
- 2 journées de 7h.

14h



Formation par alternance

LA CAPELLE

MFR DE LA CAPELLE

12, bis Place Demi-Lune 02260 La Capelle • 03 23 97 21 33 • mfr.la-capelle@mfr.asso.fr • www.mfrlacapelle.org