

Fiche offre de formation

Prendre soin de soi et prévenir l'épuisement professionnel MIPSSE21 (AM - GE) IDPSSE21 (EF - ADV)	
Catégorie d'action	<p>Formation modulaire</p> <p>Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances et des compétences</p>
Objectifs	<p>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.</p>
Contenu et méthode	<p><u>SAVOIRS</u></p> <p>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.</p> <p><u>SAVOIR-FAIRE</u></p> <p>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 en 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.</p> <p><u>SAVOIR-ÊTRE</u></p> <p>Être à l'écoute de soi, de l'autre Être attentif Être flexible Être dans une juste proximité</p>

Organisation	<p><u>Durée: 14h</u></p> <p><u>Nombre de jours: 2 jours</u></p>
Public	ASMAT
Pré requis	aucun
Taille du groupe	10 à 12 personnes
Modalités d'évaluation des acquis	<p>Attestation de formation</p> <p>Evaluation fin de formation</p>
Conditions financières sur devis	<p>Parcours module non certifiant ASMAT</p> <p>17Euros</p> <p>(Cf. Contrat UDD et compte CPF)</p>
Contacts	<p>MFR LA CAPELLE</p> <p>12 Bis place de la Demie Lune</p> <p>02260 LA CAPELLE</p> <p>0323972133 Mfr.la-capelle@mfr.asso.fr</p>