

PRENDRE SOIN DE SOI ET PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Durée de la formation

14 heures (2 jours)

Tarif

Sur devis

Lieu de formation

À définir

Horaires

09h00 / 12h30
13h30 / 17h00

Prérequis

Aucun

Public concerné

Intervenant à domicile

Nombre de stagiaire

12 stagiaires maximum

Modalités pédagogiques

La méthode pédagogique proposée est dite "active", avec alternance de cours théoriques et pratiques, échanges et études de situations vécues par les participants.

Modalité d'évaluation

Évaluation en continu – QCM.

Formalisation de la formation

Certificat de réalisation

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap

Intervenant

A définir

Renseignements et inscription

Julie DUMOULIN

04.94.60.39.42

formation-provenceazur@msaservicespa.fr

OBJECTIFS

Préserver son bien-être, sa santé au travail par une attention à soi et par la mise en place des actions de prévention de l'épuisement professionnel.

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 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 dispositifs d'accompagnement et de soutien dans la gestion de son activité professionnelle.

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 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, de l'autre
- ✓ Être attentif
- ✓ Être flexible
- ✓ Être dans une juste proximité