

# 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](mailto: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