

Institut de Formation Pratique

32 avenue du Général Leclerc

54700 PONT-A-MOUSSON

Email: contact@institutdeformationpratique.fr

Tel: 03.83.54.63.67



Prendre soin de soi pour prévenir l'épuisement professionnel

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des stagiaires

- Personnel des établissements et services médico-sociaux (ESMS)
- Aide à domicile
- Auxiliaire de vie social/ Accompagnant éducatif et social

Prérequis

- Aucun

Accessibilité

- L'accessibilité aux personnes à mobilité réduite est variable selon le lieu de la formation, nous invitons les personnes à nous contacter pour tout besoin lié à une situation de handicap.

- La formation est accessible en INTER ou en INTRA sur demande

- Un calendrier des sessions INTER déjà programmées est disponible sur demande

Pour toute organisation de session de formation en INTRA ou en INTER, contactez Valentine par téléphone au 03.83.54.63.67 ou

v.antoine@institutdeformationpratique.fr

Vous pouvez également effectuer une demande de devis via le catalogue en ligne : <https://ifp.catalogueformpro.com>

A réception de votre demande, nous échangerons avec vous sur les modalités d'organisation (période ; durée ; contenus ; public ; lieu ; etc.). A

vos demandes, un devis peut être envoyé. L'inscription prend effet dès réception du devis ou de la convention de formation signé(e).

Délai pour l'organisation d'une session :

INTRA : 1 mois à l'avance pour l'organisation d'une session sur mesure

INTER : jusqu'à 1 semaine avant le démarrage de la session existante, si place disponible

Objectifs pédagogiques

- 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.
- Développer une écoute de soi pour mieux écouter l'autre.
- Prévenir les malentendus en identifiant les limites entre vie privée et vie professionnelle

Contenu de la formation

- CONTENU
 - Comprendre l'épuisement professionnel
 - Identifier les signes précurseurs de l'épuisement professionnel
 - Gestion du stress Équilibre travail-vie personnelle : Récupération et résilience
 - Surmonter l'épuisement et Retrouver sa Sérénité
 - Être à l'écoute de soi et des autres pour déceler les difficultés
 - Connaître son rythme et adapter ses activités pour se préserver
 - Faire le bilan de son état d'esprit après une intervention

Organisation de la formation

Institut de Formation Pratique | 32 avenue du Général Leclerc PONT-A-MOUSSON 54700 | Numéro SIRET: 52862386100028 | Numéro de déclaration d'activité: 41540290754 (auprès du préfet de région de: Grand Est)

Institut de Formation Pratique

32 avenue du Général Leclerc

54700 PONT-A-MOUSSON

Email: contact@institutdeformationpratique.fr

Tel: 03.83.54.63.67



Equipe pédagogique

Formateur sophrologue/ relaxologue

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Echanges
- Exercices de relaxation

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Modalités d'obtention

Délivrance d'une attestation

Indicateurs de résultats:

Pas de résultat à ce jour

Tarif de la formation :

INTRA Entreprise : 1358€ net de taxe par jour

INTER Entreprise/ Particulier ou indépendant : 312€ net de taxe /par jour /et par personne