

## Prendre soin de soi et prévenir l'épuisement professionnel

**Durée:** 14.00 heures (2.00 jours)

### Profils des stagiaires

- Assistantes Maternelles
- Garde d'enfants
- Personnel de crèche

### Prérequis

- Etre assistant maternel ou garde d'enfants (IPERIA)
- Etre sous contrat avec un employeur facilitateur (IPERIA)
- (hors financement Iperia) pas de pré-requis

### Accessibilité

- L'accessibilité aux personnes en situation de handicap 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 sur inscription avec un bulletin IPERIA (AM ou SPE) une fois contact pris avec notre organisme ou votre RAM
- Un tableau récapitulatif des sessions déjà programmées sur le Grand Est est disponible sur demande (ou sur notre page Facebook)
- Pour s'inscrire à une formation sous financement Iperia, les assistants maternels doivent remplir un bulletin d'inscription spécifique. Celui-ci est transmis par mail aux animatrices de RPE, 2 à 3 mois avant le début de la formation, pour diffusion aux assistants maternels.
- Les assistants maternels remettent ensuite leur dossier au RPE qui nous les retournent remplis et signés au moins 1 mois avant le début de la session de formation. Pour être recevables, les bulletins d'inscription doivent être accompagnés des pièces jointes suivantes : bulletin de salaire de moins de 3 mois, agrément en cours de validité, pièce d'identité, RIB au nom de l'assistant maternel. Attention, il n'est accepté aucune rature ni correcteur sur les bulletins d'inscription.
- A réception des bulletins d'inscription et une dizaine de jours avant le démarrage de la formation, une convocation sera adressée par email à l'assistant maternel.

### Objectifs pédagogiques

- À l'issue de la formation, le stagiaire 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.

### Contenu de la 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 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 comme les RAVie et les RAM.
- 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.

# Institut de Formation Pratique

32 avenue du Général Leclerc

54700 PONT-A-MOUSSON

Email: [contact@institutdeformationpratique.fr](mailto:contact@institutdeformationpratique.fr)

Tel: 03.83.54.63.67



- 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-ETRE
  - Être à l'écoute de soi, de l'autre
  - Être attentif
  - Être flexible
  - Être dans une juste proximité

## Organisation de la formation

### 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
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### 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

Les personnes ayant suivi ce module en 2023 ont fait l'évaluation suivante :

Taux de satisfaction globale : 7.8/10

taux de recommandation du module : 9.1%

### Tarif de la formation

Financement par le plan de développement des compétences IPERIA pour les assistants maternels et gardes d'enfants ou SPE (sur bulletin d'inscription IPERIA)