

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

Attendus de formation – référence ex : MIPSSE

### Prérequis/Public

En situation d'emploi – salarié du secteur des particuliers employeurs et de l'emploi à domicile

### Modalités d'organisation

**Durée :** 14h

**Lieu :** Se référer à la convocation

**Dates :** se référer à la convocation

**Coût :** Financement par le Plan de Développement des Compétences

### Objectifs de formation

A 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.

#### 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 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.

#### 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 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.

#### Savoir-être

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

### Méthodes mobilisées

- . Approche pédagogique active, alternant les activités formatives
- . Apports théoriques, supports de textes et/ou de vidéos
- . Mise en situations contextualisées, travaux de groupes
- . Echanges entre pairs et intervenants

### Modalités d'évaluation

- . Une évaluation des acquis à l'entrée et en fin de formation
- . Attestation de formation et certificat de réalisation



# PROGRAMME FORMATION

## Contact

Pour contacter le service formation pour les départements 44-85-79 : [ipassmat44@arifts.fr](mailto:ipassmat44@arifts.fr) et pour les départements 49-72-53-35 : [ipassmat49@arifts.fr](mailto:ipassmat49@arifts.fr)

## Intervenant

Formateur de la discipline - Spécialistes de l'ingénierie pédagogique et/ou Professionnels Petite Enfance.