

Se prémunir de l'épuisement professionnel

Durée : 1 jour (7 heures)
Prix : Devis sur demande
Intra-entreprise, En présentiel

Objectifs de la formation

- Identifier les signes d'alerte pour soi et les facteurs de risques de l'épuisement professionnel
- Appliquer des techniques posturales et respiratoires pour "recharger les batteries" au travail/chez soi, diminuer le niveau de stress et calmer les ruminations du mental dans le milieu professionnel

Public visé et Prérequis

- Professionnel.le.s des lieux d'accueil de la petite enfance
- Aucun prérequis

Organisation de la formation

- **Avant la formation** : Questionnaire préalable des attentes et des besoins des apprenants
- **Méthode pédagogique** : Majoritairement actives : 70% de pratique et 30% d'apports théoriques
- **Moyens pédagogiques** : Alternance d'apports théorique (support powerpoint, illustrations et vidéos) et de partage d'expériences.
- Analyse de cas concrets, jeux de rôle, questionnaire.
- Support reprenant l'animation pédagogique remis à chaque stagiaire
- **Moyen d'encadrement** : L'encadrement sera assuré par la formatrice référente en gestion de stress.

Programme

Identifier les signes d'alerte d'épuisement professionnel

- Qu'est ce que l'épuisement professionnel ?
- Épuisement professionnel et burnout, quels liens ?
- Les symptômes de l'épuisement professionnel.
- Les conséquences de l'épuisement professionnel au niveau professionnel, personnel et sur la santé.
- Les conséquences en cas de non-traitement.

Test : Brainstorming. Autodiagnostic sur le niveau de stress. Identification des agents stressants au travail.

Les moyens et techniques de prévention face à l'épuisement professionnel

- Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ? et à quoi sert une émotion ?
 - Savoir différencier les limites du stress positif avant de sombrer dans le stress négatif
 - Développer sa qualité de présence et d'écoute
 - Maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel en situation délicate
 - Utiliser ces outils dans son quotidien
- Reconnaître les capacités assertives dans son équilibre émotionnel
- Pratiquer l'empathie pour conserver le lien interpersonnel
 - Définir ce à quoi je dis oui/ ce à quoi je dis non
- Comprendre les enjeux et bénéfices de l'assertivité dans les contextes personnels et professionnels

Outils : Cartes photolangages émotions et besoins

Outils : 2 types de respiration – Cohérence cardiaque et la relaxation musculaire pour évacuer les tensions accumulées

Exercices : Mises en pratique de techniques de respiration et de relaxation (visualisation par la sophrologie) facile d'utilisation au quotidien

Moyens de suivi et de sanction de la formation

- **Méthodes d'évaluations** : Évaluations formatives tout au long du parcours (debriefing personnalisé, tests quizz) pour valider les acquis des apprenants. Enquête de satisfaction individuelle à chaud. Bilan oral et plan d'action personnalisé le dernier jour de la formation. Bilan final de la formation remise à l'entreprise
- **Suivi de l'exécution** : Signature des feuilles d'émargement par demi-journée par les stagiaires et le formateur
- **Sanction** : Certificat de réalisation et attestation de fin de formation individuelle remis en fin de formation

Tarif et possibilité de financement

Pour toute élaboration de devis adapté à vos conditions, veuillez nous contacter directement. Une prise en charge financière partielle ou totale peut être obtenue auprès de votre OPCO, FAF (AGEFICE, FIF-PL...)

Accessibilité aux personnes handicapées

Pour les personnes en situation de handicap, Lucile O'Rourke et Malvina Clément sont les référentes handicap. Un entretien téléphonique ou par visioconférence peut être mis en place sur demande avant l'entrée en formation, afin de définir précisément les besoins et contraintes spécifiques de l'apprenant.e, Les moyens pédagogiques et techniques peuvent être adaptés et modulés en fonction des besoins et contraintes spécifiques de l'apprenant.e dans le respect des objectifs de formation visés

Inscription, Délais d'accès et Contact

Contactez Yasmine RAKIC à yrakic@gmail.com ou au 06 37 12 88 89 en indiquant vos coordonnées, l'intitulé de la formation souhaitée, le nombre d'apprenants à former et la date souhaitée d'entrée en formation, a minima 21 jours ouvrés (ou 3 semaines) avant la date souhaitée d'entrée en formation.

REF : PRO002-V2- MAJ 05/09/2025