

Prendre soin de soi et prévenir l'épuisement professionnel

FICHE MODULE

- **Référence** : MIPSSE21
- **Durée** : 14 heures de formation
- **Prérequis** : Être salarié.e du Particulier Employeur et Assistant.e Maternel.le

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À 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.

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 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 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.

MÉTHODE MOBILISÉES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Documents pédagogiques, études de cas, jeux de rôle
- Bilans oral et écrit / Attestation de fin de formation

