

PRENDRE SOIN DE SOI POUR PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

PROGRAMME DE FORMATION



Objectifs de formation

Développer l'attention à soi : identifier les niveaux de conscience, mobiliser ses cinq sens, percevoir les modifications (physiques, vocales, gestuelles) chez soi et les autres, pour déceler les excès, les manques, les carences, les difficultés.

Préserver son bien-être et sa santé au travail.

Mettre en place des actions de prévention de l'épuisement professionnel.

Programme pédagogique

1. Le concept d'épuisement professionnel

Les causes, symptômes et différentes étapes.

Les particularités du travail à domicile et les risques professionnels.

L'association des qualités attendues aux difficultés rencontrées.

La charge mentale et émotionnelle dans l'accompagnement et/ou la relation d'aide.

Les conséquences d'un épuisement professionnel.

2. Développer une écoute de soi pour mieux écouter l'autre

Une introduction à la notion de prendre soin de soi.

Le lâcher-prise et l'écoute de soi.

Le rythme biologique et ses répercussions sur la vie quotidienne et le travail : l'importance de respecter ses rythmes au travers de ses obligations professionnelles.

L'échange bienveillant à l'origine du travail sur le respect et l'écoute.

Développer l'affirmation de soi dans ses relations professionnelles : le savoir dire « non » et comment y parvenir.

L'écoute active et les qualités nécessaires à une bonne écoute.

3. S'organiser et utiliser les personnes ressources

La gestion du temps et la conciliation de ses contraintes professionnelles.

Les ressources et dispositifs d'accompagnement et de soutien dans la gestion de son activité professionnelle : s'inscrire dans

Financement

Tarif : formation pouvant être prise en charge par l'OPCO dans le cadre du plan de formation ou par les Branches du salarié des particuliers employeurs et des assistant(e)s maternel(le)s.

- Pour les salariés de la branche du Particulier employeur consulter le site d'IPERIA ou nous contacter.
- Pour les assistant(e)s maternel(le)s consulter le site d'IPE-RIA ou nous contacter.
- Pour les salariés d'entreprise ou d'association :
 - en inter : 280 € par personne
 - en intra : 1 400 € à Étampes (pour un autre site géographique, nous consulter)

Public

Tout salarié et assistant maternel du particulier employeur.

Tout demandeur d'emploi.

Tout salarié de branches extérieures à celles du particulier employeur.

Prérequis

Cette formation nécessite de posséder les bases orales et écrites de français

Certification

Formation non certifiante.

un réseau d'écoute et de soutien.

4. Améliorer son estime de soi

Ateliers pratiques: Intégrer à son quotidien des techniques et rituels favorisant la détente et la décontraction.

Pour plus d'informations, nous contacter par téléphone au 01 60 80 91 52 ou par mail à contact@horizons91.fr



Moyens pédagogiques

Salles de formation en corrélation avec le nombre de stagiaires présents, équipées d'un paperboard et / ou d'un tableau blanc et/ou d'un vidéoprojecteur.

Remise de supports pédagogiques écrits pour chaque séquence de formation.

Tableaux récapitulatifs et questionnaire sur les biorythmes.

Vidéos.

Jeux de rôle, études de cas, arbre des compétences.

Moyens d'évaluation

Afin de permettre d'évaluer les acquis de chaque stagiaire, le QCM (début de formation – fin de formation) permettra de vérifier si les principes essentiels découlant de la formation ont bien été acquis par chacun d'entre eux. Ces résultats seront adressés ultérieurement sous la forme d'une attestation visée par l'organisme de formation afin de permettre à celui-ci de disposer du temps nécessaire pour évaluer les acquis.

Par ailleurs, une évaluation de la satisfaction du stagiaire à travers un questionnaire (qualité organisationnelle et pédagogique de la formation) sera effectuée en fin de formation.

Méthodes pédagogiques

L'action de formation débutera par une présentation du formateur et de chacun des stagiaires afin de cibler au mieux les attentes des participants.

Tout au long de la formation, le formateur veillera à adapter le processus pédagogique aux stagiaires présents.

L'action de formation se déroulera dans le respect du programme de formation remis préalablement aux stagiaires en s'appuyant sur une alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques contribuant au transfert de connaissance et à l'acquisition des compétences visées.

Les séquences seront accompagnées de supports pédagogiques écrits permettant de suivre le déroulement de la formation et de s'y référer ultérieurement.

Les techniques pédagogiques suivantes seront privilégiées :

- Apports théoriques en ouverture de séquences ou clôturant une activité collective ou en sous-groupe de réflexion.
- Observation de situations (vidéos).
- Activités en individuel et en groupes (analyse).
- Mises en situation.
- Élaboration de tableaux récapitulatifs.

Moyens d'encadrement

L'encadrement des stagiaires sera assuré par la direction et la coordination d'Horizons ainsi que par le formateur.

Modalités d'accès : Inscription directe auprès d'Horizons pour les salarié(e)s et assistant(e)s maternel(le)s du particulier employeur (un dossier sera à compléter à destination d'IPERIA l'Institut) ou positionnement par une entreprise.

Délais d'accès : Variable car en fonction de la programmation annuelle. 4 mois au plus.

Modalités d'organisation : Formation en continue ou séquencée sur 2 semaines et en présentiel.

12 stagiaires environ.

Accessibilité : Bâti plain-pied - couloirs larges - salle accessible directement depuis le parking.

RER C à 20 minutes à pied et lignes de bus à 5 minutes.

Formateurs

- Infirmière et puéricultrice formée à la relation d'aide
- Sophrologue et éducatrice

Lieu

Étampes. Possibilité d'organiser cette formation sur d'autres sites géographiques à la demande du client ou du commanditaire.

Durée et dates

Durée : 14 heures. De 9 h 00 à 17 h 00.

Dates : formations semestrielles. Nous contacter.

Pour aller plus loin

Pour plus d'informations sur les indicateurs de résultats (taux de satisfaction, de certification, d'insertion dans l'emploi, nombre de stagiaires formés, ...) visitez notre site internet www.horizons91.fr