



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

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



### PROGRAMME DE FORMATION

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



### COMPÉTENCES VISÉES

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 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

#### PUBLIC

Salarié du particulier employeur (SPE)  
Assistant maternel (ASSMAT)  
Demandeur d'emploi (DE)  
Autre public

#### PRÉREQUIS

Maîtriser les savoirs de base  
( Lire, écrire, compter )

#### DURÉE

14 heures - 2 jours

#### EFFECTIF

12 apprenants

#### DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Présentiel / Téléformation

#### DÉLAI DE MISE EN PLACE DU PROJET INDIVIDUEL DE FORMATION

Co-construction selon les modalités  
du financement ( nous contacter )

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposé, cas pratiques, exercices guidés,  
vidéos pédagogiques, mises en situation

#### SUPPORTS PÉDAGOGIQUES ET MATÉRIEL UTILISÉ

Kits pédagogiques  
Supports interactifs  
Outils multimédias

#### MODALITÉS ET DÉLAIS D'INSCRIPTION

Consultez notre site internet, rubrique :  
Formation continue

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation formative tout au long du stage

#### TARIF

280 Euros TTC

#### FINANCEMENT

PDC : pris en charge pour les SPE  
Autres (Nous contacter)

#### LIEUX DE LA FORMATION

PARIS - Ile de France - PACA

#### FRAIS DE DOSSIER ET D'INSCRIPTION

Gratuit

#### NOS LOCAUX

Au cœur de la ville à proximité des moyens  
de transport

Dans le cas où vous seriez en situation  
de handicap, contactez notre référent :

[referent.handicap@aritasgroupe.fr](mailto:referent.handicap@aritasgroupe.fr)



#### Contact Inscription Nice

10 bis, rue de Rivoli  
06000 NICE  
Tel. 04.89.08.16.55.  
[contact@aritas-sud.fr](mailto:contact@aritas-sud.fr)  
[www.aritasgroupe.fr](http://www.aritasgroupe.fr)

#### Contact Inscription Toulon

167, avenue Vauban  
83000 TOULON  
Tél. 04.94.63.07.89.  
[contact@aritas-sud.fr](mailto:contact@aritas-sud.fr)  
[www.aritasgroupe.fr](http://www.aritasgroupe.fr)