



OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire 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, mises en situation, cas pratiques,
exercices guidés, vidéos pédagogiques,
création d'outils via les outils numériques

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES ET MATÉRIEL UTILISÉ

Kits pédagogiques
Supports interactifs
Outils multimédias

MODALITÉS ET DÉLAIS D'INSCRIPTION

Bulletin d'inscription complété et envoyé
à l'organisme de formation 5 jours avant
le début de la formation. Pour plus
d'informations, n'hésitez pas à nous
contacter

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation formative tout au long du stage

TARIF

280 Euros TTC

FINANCEMENT

PDC : pris en charge pour les SPE et ASSMAT
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



Contact Inscription

86 rue Cardinet - 75017 PARIS

Tel. 01.42.93.48.82

contact@aritasgroupe.fr

www.aritasgroupe.fr