

293. Prendre soin de soi et prévenir l'épuisement professionnel

But de la formation

Aucun but défini

Objectifs pédagogiques

1. Apprendre à être à l'écoute de soi et de l'autre
2. Savoir organiser son temps de travail (priorisation, anticipation, préparation du matériel)
3. Mettre en place le lâcher prise et l'estime de soi
4. Prévenir l'épuisement professionnel

Pré-requis

Aucun.

Type de public

Assistant(e) maternel et salarié(e) du particulier employeur.

Programme

Séquence 1 : Prenez soin de vous

Qu'est-ce que prendre soin de soi
Prenez-vous soin de vous?
Je reprends le contrôle de ma vie
Je m'autorise à prendre soin de moi

Séquence 2 : Je prends soin de mon corps

J'écoute mon corps
Je prends soin de mon cerveau
Je prends soin de mon sommeil
Je prends soin de mon alimentation
Je pratique une activité physique

Séquence 3 : J'apaise mon mental

Les émotions et leur rôle
Le lâcher prise
La pleine conscience
La pensée positive

Séquence 4 : J'apprends à me connaître

Les valeurs
Les besoins
Les croyances et les limites
La puissance de la vulnérabilité

Séquence 5 : Je m'appuie sur mes forces

L'estime de soi
La confiance en soi
Je fixe des objectifs d'amélioration
Je développe mes ressources

Séquence 6 : Je gère mon temps

Je traite les priorités
Comment faire du temps un allié

Séquence 7 : Je développe des relations saines

L'importance du cadre
Les jeux psychologiques

Méthode pédagogique

L'évaluation est continue, basée sur un contrôle des connaissances.

Durée

14 heures.