

Prendre soin de soi et prévenir l'épuisement professionnel

Compétence visée

A l'issue de votre formation, vous serez en mesure de préserver votre bien-être et votre santé au travail par la confiance de soi et la mise en place d'actions de prévention de l'épuisement professionnel.

Aptitudes

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

1. Bienvenue dans votre formation
2. Qu'est-ce que prendre soin de soi?
3. Prenez-vous soin de vous?
4. Je reprends le contrôle de ma vie
5. Je m'autorise à prendre soin de moi

Séquence 2 : Je prends soin de mon corps

6. J'écoute mon corps
7. Je prends soin de mon cerveau
8. Je prends soin de mon sommeil
9. Je prends soin de mon alimentation
10. Je pratique une activité physique

Séquence 3 : J'apaise mon mental

11. Les émotions et leur rôle
12. Le lâcher prise
13. La pleine conscience
14. La pensée positive

Séquence 4 : J'apprends à me connaître

15. Pourquoi mieux se connaître?
16. Les valeurs
17. Les besoins
18. Les croyances et les limites
19. La puissance de la vulnérabilité

Séquence 5 : Je m'appuie sur mes forces

20. Pourquoi m'appuyer sur mes forces?
21. L'estime de soi
22. La confiance en soi
23. Je fixe des objectifs d'amélioration
24. Je développe mes ressources

Séquence 6 : Je gère mon temps

25. Je traite les priorités
26. Comment faire du temps un allié?

Séquence 7 : Je développe des relations saines

- 27. L'importance du cadre
- 28. Les jeux psychologiques
- 29. j'apprends à dire non et à faire des demandes

Méthode d'évaluation

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

Durée

14 heures.

Accessibilité pour les personnes en situation de handicap

Nous consulter.

Délai d'accès

45 jours.

Modalités pédagogiques

100% distanciel