

## Prendre soin de soi et prévenir l'épuisement professionnel

### Compétences visées

- Amorcer et développer une réflexion individuelle sur sa pratique professionnelle
- Repérer les risques liés à son activité professionnelle pour éviter l'épuisement au travail

### Objectif

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

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

#### Séquence 4 : J'apprends à me connaître

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

## **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