



## PRENDRE SOIN DE SOI ET PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL



### LIEU DE LA FORMATION

DÉPARTEMENT 33

### PUBLIC CONCERNÉ

Assistant-e maternel-le agréé-e professionnel-le de la petite enfance  
garde d'enfants à domicile

### PRÉ-REQUIS

aucun

### DÉBUT DE LA FORMATION

Tout au long de l'année

### DÉTAILS DATE DE LA FORMATION

Programmation à la demande  
14h réparties sur 2 journées  
Calendrier sur demande

## 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'action de prévention;

il sera capable de: repérer les risques de son activité professionnelle, organiser son travail en planifiant les tâches et concilier les contraintes professionnelles et son équilibre physiologique. Il saura s'inscrire dans un réseau d'écoute et de soutien en se rapprochant des personnes ressources

## CONTENU DE LA FORMATION

- le concept d'épuisement professionnel et les particularité du travail à domicile
- la charge mentale et émotionnelle dans l'accompagnement et la relation d'aide
- l'écoute de soi et le lâcher prise
- les conséquences de l'épuisement professionnel
- l'approche chronologique : les rythmes biologiques
- la gestion du temps
- les ressources et les dispositifs d'accompagnement

## CONDITIONS DE FORMATION

Formation de 14 h pour un groupe de 8 à 12 personnes  
Notre démarche de formation est fondée sur :

- des apports théoriques visant à une compréhension des concepts et permettant une réflexion collective et individuelle des participants
- l'échange à partir des travaux des participants sur le temps de formation
- supports de formation: ils sont variés en fonction des objectifs de la journée : vidéos, articles, etc..

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

évaluation continue tout au long de la formation par l'intervenant  
attestation des acquis de formation

## CONDITIONS D'ADMISSION

Dépend des profils - nous contacter

## PROFIL DES INTERVENANTS

spécialiste du domaine

## VOS CONSEILLERS DES AGENCES DE GIRONDE

Carine LEGRAND  
Assistante Commerciale  
carine.legrand@greta-cfa-  
aquitaine.fr  
05.56.04.65.30  
06.10.01.82.23

Fabienne MARTENS  
Conseillère en Formation  
continue  
fabienne.martens@greta-cfa-  
aquitaine.fr  
06 71 70 71 07

Marie-Cécile ROUYER  
Conseillère en Formation  
Continue LIBOURNAIS BLAYAIS  
marie-cecile.rouyer@greta-cfa-  
aquitaine.fr  
05 57 55 43 20  
06 71 70 71 15