



42, rue des Sept Arpents - 93500 PANTIN
09.86.15.84.11
contact@institutdiademe.com
www.institutdiademe.com
819 437 658 00019



MàJ121021

(AM-GE) MIPSSE21 (EF-ADV) IDPSSE21

PRENDRE SOIN DE SOI ET PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

> Public (F/H)

Salarié(e) du particulier employeur

> Dates A DETERMINER ou selon calendrier

> Modalités / délais d'accès

Validation du dossier d'inscription et signature de l'employeur / Accès aux sessions selon la disponibilité

> Durée 14 heures – 2 jours

> Effectif 12 salariées/groupe

> Rythme de la formation

2 ateliers de 7h pendant 2 semaines consécutives

> Modalités de formation

Collectif, Cours du jour, Formation en présentiel, Individualisé, Modulaire

> Coût de la formation

280 € TT / stagiaire soit 20 € / h
Dans le cadre des 58 heures/DPC

> Coordonnées

Institut DIADEME
42 rue des Sept Arpents
93500 PANTIN

www.institutdiademe.com

> Vos interlocuteurs

Charline EFFAH

09 86 15 84 11

contact@institutdiademe.com

François ROCHER, **Référent**

Handicap

06 74 50 81 38

f.rocher@institutdiademe.com

> Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Nous contacter

OBJECTIFS

- 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

OBJECTIFS OPERATIONNELS

- 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

PRÉREQUIS

- Avoir exercé une activité d'assistante maternelle/garde d'enfants ou d'auxiliaire parentale AE

CONTENUS

- 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

METHODES PÉDAGOGIQUES

Mises en situation pour faciliter l'acquisition des techniques

Apports théoriques

Evaluation sous forme d'un jeu de rôle/d'une étude de cas à l'issue du module

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Documents pédagogiques, études de cas, jeux de rôle, supports vidéo

EVALUATION - RECONNAISSANCE DES ACQUIS

Synthèse de la formation co-réalisée par les stagiaires et la formatrice
Attestation de formation et relevé de compétences

INTERVENANT.E.S

Formateurs.trices de l'institut DIADEME dont les compétences ont été validées par l'Université du Domicile (UDD/IPERIA)