

Prévenir l'épuisement professionnel

Lieu Locaux du bénéficiaire	Public et prérequis Formation accessible à tout professionnel de la relation ou de l'accueil	Durée conseillée 1 JOUR (6 heures)
	Evaluation Auto-évaluation des acquis de la formation	Effectif 6-15 / groupe

Objectifs

- ✓ Identifier les facteurs de stress et de risque d'épuisement dans les métiers d'accueil du jeune enfant
- ✓ Proposer des outils de gestion du stress et de prévention de l'épuisement professionnel

Contenu indicatif

- Qu'est-ce que le stress ? Apprendre à distinguer stress et facteurs de stress – Les différentes formes de stress – Quand le stress mène à l'épuisement professionnel : savoir repérer les signaux d'alerte
- Les facteurs de stress en lien avec l'accueil du jeune enfant et da famille
- Les réactions de stress : 3 réactions types. Comment se manifestent-elles dans la relation à l'enfant ?
- Agir : des pistes pour apprendre à gérer son stress et prévenir l'épuisement professionnel – Identifier ses principaux facteurs de stress personnel – Gérer son mental – Gérer son corps – Autres ressources

Méthodes

- Alternance d'apports théoriques, de mises en situation et d'exercices pratiques.
- Interactivité à partir de situations professionnelles
- Remise de supports et bibliographie à l'issue

Approfondissement

Cette formation peut être complétée par une ou deux journées d'approfondissement ou de mises en situations pratiques.

Toutes nos propositions de formation peuvent être adaptées aux besoins et attentes de nos clients.