

## FORMATION PRENDRE SOIN DE SOI ET PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Pour une prévention santé efficace et durable

Améliorer son bien-être  
personnel et professionnel



Signes  
d'épuisement



Gestion du stress  
et des émotions



Relaxation  
corporelle

Formation accessible à tous sans prérequis

Formation concrète, ludique  
et pratique

Exercices de prise de  
conscience

**Durée 14h**

- ✓ 2 journées en collectif
- ✓ En présentiel

**Contactez-nous !**

M180 - Elena MAÑERU | 09 52 25 74 85 | elena.maneru@m180.fr

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

### Objectif général 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'actions de prévention de l'épuisement professionnel.

### Objectifs opérationnels

- Comprendre le mécanisme de l'épuisement professionnel.
- Apprendre à repérer les signes précurseurs pour mieux les appréhender.
- Comprendre l'intérêt de prendre soin de soi et les bénéfices sur sa santé.
- S'approprier des outils concrets et efficaces dans la gestion du stress et des émotions.
- Apprendre à mobiliser ses ressources internes pour stabiliser un état de bien-être personnel et professionnel.

### Public visé

Assistant(e) maternel(e)/garde d'enfant, assistant(e) de vie/dépendance et employé(e) familial. De façon générale, tout(e) salarié(e) du particulier employeur ou toute personne susceptible d'intervenir à domicile.

**Pré-requis :** Aucun.

**Nombre de participants :** 12 personnes maximum.

### Durée, rythme de la formation

2 journées en collectif en présentiel.

Soit 14h par participant(e).

### Modalité d'évaluation et de suivi

**Évaluation sommative :** un questionnaire initial et final permet d'analyser les progressions et d'identifier les connaissances maîtrisées dans les divers thèmes du programme développé.

**Suivi de l'exécution de l'action :** une feuille d'émargement signée par les participants permet de suivre leur assiduité.

**Évaluation de la satisfaction des participant(e)s :** à l'issue de cette formation une évaluation est réalisée par chaque participant.

## Programme

### 1ère journée

- Décrypter les signes d'un épuisement et en comprendre le mécanisme.
- Prendre conscience de son corps et de l'importance d'être bien traitant envers soi pour être bien traitant envers les autres.
- Pratiques d'exercices de recentrage et d'auto-régulation du corps.
- Compréhension des liens entre le corps et la tête, et apprendre à respecter ses limites.
- Apprentissage de techniques de relaxation corporelle.

### 2ème journée

- Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ? et à quoi sert une émotion ?
- Découverte d'outils pour prendre du recul et apprendre à gérer son stress (auto-massage/visualisation positive ...).
- Apprendre à utiliser ces outils dans son quotidien

## Modalités techniques et pédagogiques

La formation est organisée autour de mises en situation pratiques. Des apports théoriques sont transmis tout au long de la formation sur les différentes thématiques par le biais de jeux et d'analyses de situations rencontrées dans leur cadre de travail.

Cette modalité d'apprentissage permet aux participant(e)s de recevoir du feedback pendant la formation sur les points forts et les points d'amélioration. Elle permet également l'application directe des éléments abordés en formation sur des situations réelles.

## Intervenantes

**Elena MAÑERU** - Partie pédagogique.

**Anne MARQUANT** - Partie technique et animation. Formatrice spécialisée réflexologie et en accompagnement individuel & collectif.