

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



Isabel DOUSSET

Psychopédagogue  
Coach professionnelle  
Formatrice de Formateurs

28 ans d'expertise

Session 2024  
Durée : 2 jours

En présentiel ou distanciel

Dates à la demande

Sessions délocalisable sur  
demande dès 6 stagiaires

Tarif Individuel : 600.00 € TTC

Possibilité prise en charge  
OPCO

Tarif Intra : nous consulter

## Objectifs

*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*

## Programme :

- 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 les dispositifs d'accompagnement et de soutien dans la gestion de son activité professionnelle, comme les RAVie et les RPE
- 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.

### **Compétences visées :**

- 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 des 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.

### **Méthodologie :**

- Apports théoriques et apports pratiques
- Pratique d'une méthodologie active
- Mise en situation d'animation
- Conseil, prise de recul sur sa propre pratique

### **Evaluation :**

Grille d'autoévaluation / Mise en situation / Questionnaire de satisfaction

**Une attestation de formation sera remise à l'issue de la  
formation**