



UNCATEGORIZED



PRENDRE SOIN DE SOI ET PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

RÉSULTATS DE NOS STAGIAIRES

Taux de satisfaction de nos stagiaires pour l'année 2023 : 95,74 % (93,13 % en 2022)

- Pour le 2^{ème} semestre 2023 : 95,52 %
- Pour le 1^{er} semestre 2023 : 95,95 %

Si vous désirez des informations complémentaires, vous pouvez contacter le service communication ALAJI : Contact-formations@alaji.fr

PRE-REQUIS

Salarié et assistant maternel du particulier employeur.

OBJECTIFS

Être 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.

CONTENU DE LA FORMATION

- 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.
- 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.

DURÉE

14 heures

METHODES MOBILISÉES

- Formation en présentiel
- Apports théoriques accompagnés de techniques de relaxation et de visualisation.
- Activités individuelles, en ateliers et en sous-groupes

MODALITÉ D'EVALUATION

- Évaluations formatives
- Évaluations sommatives
- Attestation de fin de formation et de compétences remise à chaque participant


MODALITÉ ET DÉLAIS D'ACCÈS

Programmation les samedis, en fonction des contraintes des assistants maternels

Pour connaître et accéder à nos sites de formations, possibilités d'hébergements et de restauration :

<https://alaji.fr/category/sites-de-formation/>

CONTACTS

 03.83.58.18.28

 <https://www.alaji.fr/contact/>

**ACCESSIBLE AUX PERSONNES À MOBILITÉ
REDUITE**

L'ensemble de nos locaux et de nos formations sont accessibles aux PSH. Les modalités de l'aménagement du parcours de formation seront définies lors d' un entretien avec le référent handicap d'Alaji.

TARIF

- Tarif individuel indicatif de 203 € net de taxes, nous consulter pour un devis précis
- En inter et en intra : nous consulter

DERNIÈRE MISE À JOUR

16/05/2024

