



## 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 chrono biologique : 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

**Financement :**

possible avec la branche professionnelle Iperia

**Coût :**

Tarifs variables selon les modules, contacter le centre de formation pour plus de renseignements.

**Lieu :**

Inter'Val Formation  
9 place pasteur  
06340 La Trinité

**Pré-requis :**

Avoir une heure d'employabilité par mois en CESU ou PAJE EMPLOI

Renseignements : 04 92 00 10 57 - [Interval.formation@svdb.fr](mailto:Interval.formation@svdb.fr)