

PRENDRE SOIN DE SOI ET PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Mis à jour le 8 février 2024

Conditions d'entrée et prérequis

Aucun

Niveau de sortie

Non certifiant

Public visé

Salariés du particulier employeur

Rythme

Temps plein

Durée en centre

14 heures

Validation

Attestation de compétences acquises

Certification

Non

Modalités d'évaluation

Les compétences sont évaluées en cours et en fin de formation par des questionnaires, études de cas et /ou mises en situation

Possibilité de validation par blocs de compétences

Non

Nombre de participants

8 participant(e)s minimum & 12 participant(e)s maximum

Entrée et sortie permanente

Non

Objectifs professionnels

Objectifs de la formation :

A l'issue de la formation, l'apprenant sera en mesure s'adapter et d'adapter ses ressources en fonction du contexte professionnel

Objectifs pédagogiques :

- Identifier ses propres besoins pour mieux répondre aux besoins des personnes aidées
- Développer une écoute de soi pour mieux être à l'écoute dans la relation professionnelle
- Développer sa tolérance aux difficultés, conflits ou agressivité et surmonter les épreuves relationnelles au travail
- Améliorer son organisation et travailler sur ses capacités d'adaptation

Contenu

Se connaître soi pour mieux appréhender les autres (développer une écoute de soi pour mieux écouter l'autre.

Création de sa fiche d'identité (exercice individuel)

Identité sociale, identité de l'être, ses valeurs, ses croyances.

Connaitre son corps, par le biais d'exercices de relaxation corporelle

Comprendre, apprendre et exprimer ses émotions.

Mise en évidence de la différence entre empathie et fusion, afin de se préserver, tout en restant à l'écoute de l'autre.

Bienveillance pour prendre soin des autres.

Congruence pour être en accord complet avec soi.

Identifier les limites entre vie privée et vie professionnelle.

Poser par écrit son « agenda » afin de visualiser, prendre du recul, s'approprier son temps et distinguer les moments aux autres et à soi.

Aider, apprendre et partager avec les autres

Prévenir les malentendus en identifiant les limites entre vie privée et vie professionnelle

La pensée positive pour se valoriser et valoriser les autres.

Modalités pédagogiques

Groupe dédié. Alternance de périodes de formation en centre et de périodes en entreprise selon calendrier défini

Profil des intervenants

Soledad Joannes, Sophrologue diplômée

Possibilité d'aménagement du parcours

Non

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques

Jeux de rôle

PRENDRE SOIN DE SOI ET PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Travail en groupes et sous-groupes
Pédagogie de projet

Moyens pédagogiques

Dans le cadre d'une réalisation dans un EPLE de l'éducation nationale :
Plateaux techniques adaptés aux compétences professionnelles du diplôme préparé – salles de cours équipées – ordinateurs – centre de ressources – espace numérique de travail

Dans le cadre d'une réalisation « à domicile » : les équipements mobiles nécessaires à la formation sont amenés sur place, les équipements numériques également si le lieu en est dépourvu.

Durée

Volume global : 14 heures Heures d'enseignement : 14 heures

Délais et modalités d'accès

Samedis selon calendrier ou immédiat sur demande spécifique
Délai : au plus tard 15 jours avant le démarrage de la formation
Sur demande en Relai Petite Enfance

Financements possibles

TARIF

Parcours complet : 238 € / personne

MODALITES DE FINANCEMENT

Financement par la branche AM/SPE
Financement individuel possible

Poursuite de parcours

EQUIVALENCES et PASSERELLES :
Non concerné (formation professionnalisante)

SUITE DE PARCOURS :
Offre prioritaire de formation modulaire des assistants maternels et des salariés particuliers employeurs. 58h de prise en charge par an par la branche professionnelle

DÉBOUCHÉS :

Référent handicap

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Nos référent(e)s handicap sont à votre écoute pour l'analyse de vos besoins spécifiques et l'adaptation de votre formation.

PRENDRE SOIN DE SOI ET PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

CONTACT RÉFÉRENTS HANDICAP ET MOBILITÉ

Référent(e) handicap :
referent.handicap@gretasudchampagne.com
Référent(e) mobilité :
referent.mobilite@gretasudchampagne.com

Réseau

- GRETA CFA Sud Champagne
- 12, avenue des Lombards
10000 Troyes
- contact@gretasudchampagne.com
- 03 25 71 23 80
- www.gretasudchampagne.com
- SIRET : 191 000 256 000 39
- Numéro d'activité : 21 10 P000 310 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)