

## Programme de formation

### Prévenir et agir face à l'épuisement des professionnels en crèche

<b>Public</b>	Tout professionnel amené à intervenir dans le cadre de la prestation
<b>Objectif général</b>	Formation de 7h en présentiel, associée à un abonnement à la plateforme REGARDEPSY Formation qui comprend l'utilisation d'outils numériques. Comprenez quelles sont les différentes sources de stress et apprenez à les gérer.
<b>Objectifs pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre et définir le stress professionnel.</li> <li>• Permettre aux professionnels de mesurer leur charge subjective ressentie et leur niveau de stress.</li> <li>• Repérer les facteurs de risques de l'épuisement professionnel</li> <li>• Identifier les signes cliniques témoignant du mal-être professionnel.</li> <li>• Mobiliser des ressources internes et appliquer des techniques de bien-être pour diminuer son stress.</li> </ul>
<b>Pré requis</b>	Aucun
<b>Durée</b>	7h
<b>Effectif</b>	15 personnes maximum
<b>Modalités de formation</b>	Présentiel
<b>Moyens pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Support de formation rédigé par des psychologues diplômées de plus de 10 ans d'expériences.</li> <li>• Mallette à outils</li> <li>• Supports graphiques, vidéos et audio</li> <li>• QUIZ avant/après formation</li> <li>• Attestation de formation qualifiante</li> </ul> <p>QUELS PROFESSIONNELS ONT PARTICIPE A CETTE FORMATION:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychologues</li> <li>• Sophrologues</li> <li>• Éducateur de jeunes enfants</li> <li>• Art-thérapeute</li> <li>• Professeur de yoga</li> </ul>
<b>Validation des acquis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quiz avant/après</li> <li>• Questionnaire d'auto-évaluation</li> </ul>
<b>Sanction de la formation</b>	Attestation de formation et certificat de réalisation individuels

## Programme

### F1 : Et vous, quelle charge mentale subjective ressentez-vous ?

P1 : Une petite méditation pour commencer la formation

P2 : Le test de la charge mentale subjective ressentie

P3 : Mesurez votre stress

### F2 : Découvrir des outils et techniques pour évacuer son stress professionnel

P1 : Introduction

P2 : La sophrologie

P3 : L'art-thérapie

P4 : Le yoga

P5 : La méditation

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour envisager les aménagements nécessaires.

## Programme de formation

### Prévenir et agir face à l'épuisement des professionnels en crèche

**F3 : Identifier les facteurs de risques pouvant entraîner l'épuisement professionnel**

P1 : Comprendre la notion de "stress professionnel chronique" et son impact sur soi

P2 : Comprendre la notion d'empathie et ses dérives

P3 : Comprendre l'impact des émotions dans sa pratique professionnelle

**F4 : Connaître et comprendre l'épuisement professionnel**

P1 : L'évolution d'un concept

P2 : La symptomatologie du Burnout

P3 : Connaître les causes du Burnout

P4 : L'impact du mal-être professionnel sur la vie personnelle

**F5 : La résilience : Le meilleur moyen d'identifier et de mobiliser ses ressources internes en cas d'épuisement.**

P1 : Les différentes ressources

P2 : Qu'est-ce qu'un mécanisme de défense psychique ?

P3 : La résilience

*Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour envisager les aménagements nécessaires.*