Programme de formation

Gérer son stress et lutter contre l’épuisement professionnel des professionnels du domicile

Public	Tout professionnel amené à intervenir dans le cadre de la prestation
Objectif général	**OFFRE PROMOTIONNELLE JUSQU'AU 1er MARS 2026 INCLUS** **La première formation numérique personnalisée avec un contenu qui s’adapte à votre niveau d’épuisement professionnel, à votre niveau de stress ressenti et à la spécificité de votre métier.** 4h de formation en e-learning, suivant votre niveau de stress, associées à un abonnement de 12 mois à la plateforme REGARDEPSY Formation (possibilité d'étendre l'abonnement aux outils sur la période souhaitée) Psychologues, sophrologues, art thérapeutes et professeurs de yoga se sont réunis pour vous proposer des programmes personnalisés adaptés à vos pratiques professionnelles.
Objectifs pédagogiques	• Comprendre et définir le stress professionnel. • Permettre aux professionnels de mesurer leur charge subjective ressentie et leur niveau de stress. • Repérer les facteurs de risques de l’épuisement professionnel • Identifier les signes cliniques témoignant du mal-être professionnel. • Mobiliser des ressources internes et appliquer des techniques de bien être pour diminuer son stress.
Pré requis	Aucun
Durée	4h
Effectif	1
Modalités de formation	E-learning
Moyens pédagogiques	• support de formation e-learning • Mallette à outils d'évaluation du stress et de mesure du niveau de charge professionnelle ressentie • Supports graphiques, vidéos et audio QUELS PROFESSIONNELS ONT PARTICIPE A CETTE FORMATION: • Psychologues • Sophrologues • Infirmières • Art-thérapeute • Professeur de yoga
Validation des acquis	Quizz de validation à chaque partie
Sanction de la formation	Attestation de formation et certificat de réalisation individuels

Programme

F1 : Connaître et comprendre l'épuisement professionnel

P1 : —

F2 : Identifier les facteurs de risques pouvant entraîner l'épuisement professionnel

P1 : —

F3 : Découvrir des outils et techniques pour évacuer son stress professionnel

P1 : —

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