**Programme de formation**

# Gérer son stress et lutter contre l’épuisement des professionnels de l'enfance

| | |
|---|---|
| **Public** | Tout professionnel amené à intervenir dans le cadre de la prestation |
| **Objectif général** | **OFFRE PROMOTIONNELLE JUSQU'AU 1er MARS 2026 INCLUS**<br>**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.**<br>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)<br>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.<br>• Permettre aux professionnels de mesurer leur charge subjective ressentie et leur niveau de stress.<br>• Repérer les facteurs de risques de l’épuisement professionnel<br>• Identifier les signes cliniques témoignant du mal-être professionnel.<br>• 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<br>• Mallette à outils d'évaluation du stress et de mesure du niveau de charge professionnelle ressentie<br>• Supports graphiques, vidéos et audio<br>QUELS PROFESSIONNELS ONT PARTICIPE A CETTE FORMATION:<br>• Psychologues<br>• Sophrologues<br>• Éducateur de jeunes enfants<br>• Art-thérapeute<br>• 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.*