



PRENDRE SOIN DE SOI ET PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

MIPSSE - 14 heures



Objectif de formation :

À l'issue de la formation, la.le stagiaire 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.

(Pas de prérequis)

Savoirs :

- 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 la relation d'aide
- Les conséquences d'un épuisement professionnel
- Le lâcher-prise et l'écoute de soi
- L'approche chronobiologique : les rythmes biologiques
- La gestion de son temps
- Les ressources et les dispositifs d'accompagnement et de soutien dans la gestion de son activité professionnelle, comme les RAVie et les RPE

Savoirs-faire :

- 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 des 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

Savoir-être :

- Être à l'écoute de soi et de l'autre
- Être attentif
- Être flexible
- Être dans une juste proximité





PRENDRE SOIN DE SOI ET PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Depuis 2009, Kestumdis accompagne les familles et les professionnel·les de la petite enfance avec une approche unique centrée sur le respect du développement de l'enfant.

L'intervenante : Marie Jacquot, assistante maternelle pendant 11 ans, formatrice certifiée et diplômée en psychopédagogie, formée à la méthode Gordon, ainsi qu'à la médiation et à la gestion du stress, accompagne les professionnel·les dans le développement de relations de travail fondées sur l'écoute, la coopération et le respect mutuel

Chaque formatrice intervient dans son domaine d'expertise et maîtrise pleinement les thématiques qu'elle anime grâce à son expérience de terrain, ses spécialisations et son parcours professionnel. Cette complémentarité permet de proposer des formations concrètes, actuelles et directement en lien avec les réalités du métier.



Nombre de stagiaires :

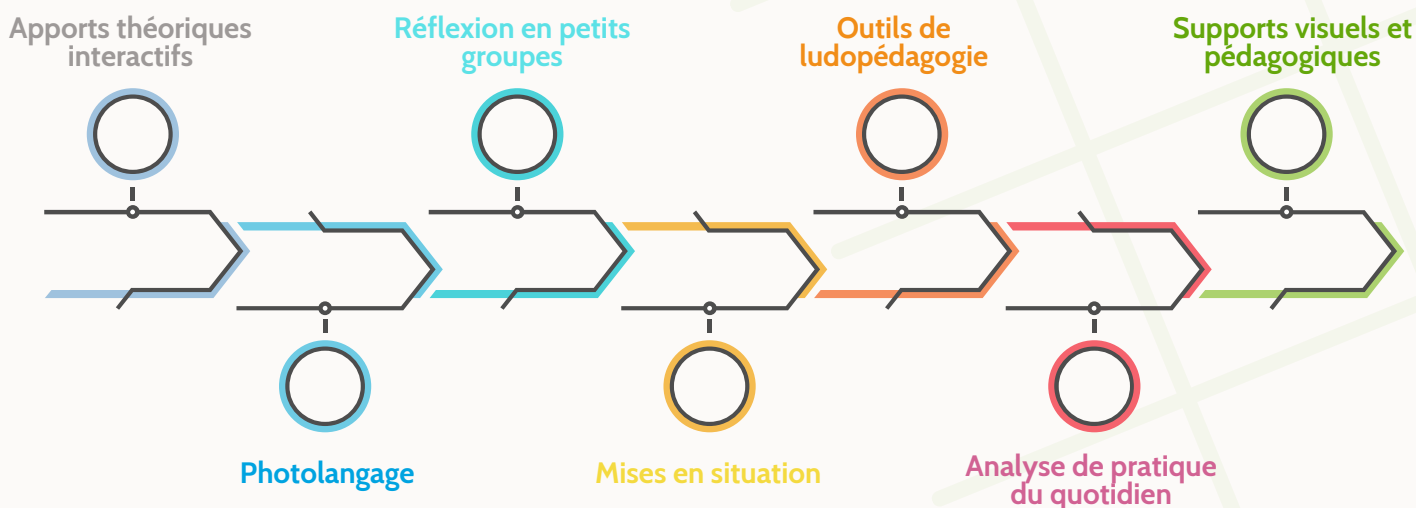
- sur site : entre 6 et 12
- à distance : entre 6 et 12

Intervention :

- sur site en Occitanie
- à distance sur toute la France

Moyens pédagogiques, techniques, organisationnels :

La formation s'appuie sur une pédagogie active et participative favorisant les échanges et l'expérimentation :



Chez Kestumdis, pas de cours magistral déconnecté de la réalité du terrain ; nous utilisons le jeu, les échanges et l'expérimentation pour favoriser un apprentissage vivant et concret.

Sur site, une salle adaptée permettant les temps de travail en groupe et les activités expérientielles sera nécessaire (avec si possible utilisation de l'extérieur)

**En fin de parcours, une attestation nominative de formation est délivrée
et le passeport de formation rempli**





PRENDRE SOIN DE SOI ET PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Modalités d'évaluation :

- Recueil des attentes en début de formation
- Échanges et activités tout au long de la journée
- Auto-évaluation des acquis
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

Accessibilité, personne en situation d'handicap :

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap.
Les besoins spécifiques pourront être étudiés en amont afin d'adapter les modalités d'accueil et de participation.

58 heures de formation par année civile

- Formation prise en charge à 100%
- Formations accessibles pour les assistant.es maternel.les et auxiliaires parentales
- Avoir au moins un particulier employeur
- Avoir un agrément valide pour les assistant.es maternel.les

BASE DE RÉMUNÉRATION

Assistant.e maternel.le :

- Allocation de formation :
montant forfaitisé à 5,57 € de l'heure ou maintien du salaire si formation sur temps d'accueil
- Frais de vie : 0,40 € du km, 16 € le repas (formation sur site)

Salarié.e du Particulier / Employeur :

- Allocation de formation :
montant forfaitisé à 7,42 € de l'heure ou maintien du salaire si formation sur temps d'accueil
- Frais de vie : 0,40 € du km, 16 € le repas (formation sur site)

Versement indemnités :

2 mois à compter du dernier jour de formation par Iperia directement sur votre compte bancaire

**POUR EN SAVOIR PLUS
ET VOUS INSCRIRE**

**INFO@KESTUMDIS.FR
07 64 09 13 21**

