

## PRENDRE SOIN DE SOI ET PREVENIR L'EPUISEMENT PROFESSIONNEL

### PUBLIC VISÉ PAR LA FORMATION

### PRÉREQUIS

Maîtriser les compétences de base en lecture et écriture du français

Pouvoir justifier (fiche de paye de moins de 3 mois) d'une activité salariée auprès d'un particulier employeur

### OBJECTIFS

A l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de mettre en place des actions de prévention de l'épuisement professionnel afin de préserver son bien-être et sa santé au travail.

### CONTENU DE LA FORMATION

1. Le concept d'épuisement professionnel: causes, symptômes et différentes étapes.
2. Repérer les risques liés à son activité professionnelle par une approche réflexive.
3. Intégrer à son quotidien des techniques et des rituels favorisant la détente et la décontraction.
4. S'inscrire dans un réseau d'écoute et de soutien en se rapprochant des personnes ressources.

### MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Inter'Val Formation possède des locaux équipés (plateaux techniques, équipement informatique...) et adaptés aux apprentissages théoriques et techniques.

L'alternance de diverses méthodes pédagogiques (apports théoriques, vidéos éducatives, exercices pratiques en individuel et en groupe, mises en situation, jeux de rôles) permet d'assurer une compréhension efficace et une application pratique des connaissances en situation professionnelle.

### ÉVALUATION DE LA FORMATION / SANCTION DE LA FORMATION

Nos évaluations, utilisant des outils variés comme les QCM, les mises en situation et les projets pratiques, visent à mesurer, ajuster et certifier les compétences des apprenants tout en assurant une amélioration continue de nos formations.

### DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Durée de la formation : 14 h

Effectif : 12 stagiaires maximum par groupe