

## **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.

## **Public concerné et 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

## **Qualification des intervenants :**

Toutes nos formations sont dispensées par un intervenant sélectionné avec attention, professionnel expérimenté et formateur spécialisé

## **Moyens pédagogiques et techniques :**

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.

## **Durée, effectifs :**

14 heures.

12 stagiaires.

Inter'Val Formation

21 boulevard du 8 mai 1945 06730 SAINT ANDRE DE LA ROCHE

Tél. 0492001057 – inscription@interval-formation.fr

Etablissement public syndical à vocation multiple au capital de € – RCS – SIRET 24060040300010 – NAF 8411Z

## **Programme :**

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.

## **Modalités d'évaluation des acquis :**

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.

## **Sanction visée :**

Attestation de formation

## **Matériel nécessaire pour suivre la formation :**

Matériel de prise de notes souhaité par le stagiaire (stylos, cahier, tablette, ordinateur portable...)

## **Délais moyens pour accéder à la formation :**

Bulletin d'inscription complété et signé + pièces justificatives à transmettre au plus tard 15 jours avant la date de début de la formation.

Aucune inscription ne pourra être prise en compte au-delà de ce délai.

## **Accessibilité aux personnes en situation de handicap :**

Inter'Val Formation

21 boulevard du 8 mai 1945 06730 SAINT ANDRE DE LA ROCHE

Tél. 0492001057 – inscription@interval-formation.fr

Etablissement public syndical à vocation multiple au capital de € – RCS – SIRET 24060040300010 – NAF 8411Z

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Pour toutes questions liées au handicap, veuillez contacter le centre de formation pour être mis en relation avec la référente handicap

### Taux de réussite à la formation :

Non applicable pour ce programme

### Taux de satisfaction de la formation :

92%

### Tarif à partir de :

217,00 €

Inter'Val Formation

21 boulevard du 8 mai 1945 06730 SAINT ANDRE DE LA ROCHE

Tél. 0492001057 – inscription@interval-formation.fr

Etablissement public syndical à vocation multiple au capital de € – RCS – SIRET 24060040300010 – NAF 8411Z