

Objectifs :

À l'issue de la formation, les participant(e)s seront capables d'analyser les mécanismes du stress et de l'épuisement professionnel afin d'identifier les facteurs de risque individuels et collectifs et de mettre en œuvre des stratégies de régulation émotionnelle et de prévention leur permettant d'adopter une posture professionnelle durable tout en préservant leur engagement au travail.

Public concerné et prérequis :

aucun

Qualification des intervenants :

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

Moyens pédagogiques et techniques :

Durée, effectifs :

14 heures.

12 stagiaires.

Programme :

Comprendre le stress et l'épuisement professionnel
Définition du stress et de l'épuisement professionnel
Facteurs spécifiques au secteur périscolaire
Charge émotionnelle, fatigue mentale, répétition des situations
Repérage des signaux faibles et des situations à risque

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

Émotions, posture professionnelle et limites

Comprendre ses émotions au travail

Différencier empathie et surcharge émotionnelle

Poser des limites professionnelles

Travailler la juste posture éducative

Outils de régulation et de protection

Techniques de gestion du stress

Outils corporels et respiratoires

Gestion de l'énergie et récupération

Organisation personnelle et priorisation

Prévention collective et rôle des encadrants

Climat d'équipe et prévention de l'usure professionnelle

Communication professionnelle et soutien entre collègues

Place et rôle des encadrants dans la prévention

Régulation des tensions au sein des équipes

Mise en pratique et plan d'action

Études de situations réelles

Mises en situation et analyses

Élaboration d'un plan d'actions individuel et collectif

Transfert des outils dans le quotidien professionnel

Modalités d'évaluation des acquis :

Sanction visée :

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

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 :

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 :

94%

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