



## **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



# Programme de formation PRENDRE SOIN DE SOI ET PREVENIR L'EPUISEMENT PROFESSIONNEL

MIP SSE21

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