

# IPERIA – Prendre soin de soi et prévenir l'épuisement professionnel (code : MIPSSE21)

Mis à jour le 4 décembre 2023

## Conditions d'entrée et prérequis

Néant

## Public visé

Salariés du particulier employeur (assistants maternels, gardes d'enfants...)

## Rythme

Temps partiel

## Durée en centre

14 heures

## Validation

Les mises en situation et exercices tout au long du parcours de formation serviront d'outils de suivi d'acquisition des compétences visées.

## Certification

Oui

## Modalités d'évaluation

Certificat de réalisation

## Entrée et sortie permanente

Non

## Objectifs professionnels

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

## Contenu

### 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 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.

### SAVOIR-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.

## Modalités pédagogiques

La formation s'appuiera sur des situations professionnelles, élaborée par l'équipe pédagogique, dans l'objectif d'alterner les différentes phases et processus d'apprentissages. L'analyse de mises en situations, d'exercices pratiques servira de support pour apporter les connaissances et développer l'analyse réflexive des stagiaires. Formation interactive (participation active de chaque stagiaire) et individualisée : adaptée au niveau, à l'expérience, aux capacités et rythme d'apprentissage de chaque apprenant.

## Profil des intervenants

Formateurs, spécialistes dans le domaine de formation visé par le module, aguerri à la formation pour adultes

## Délais et modalités d'accès

# IPERIA – Prendre soin de soi et prévenir l'épuisement professionnel (code : MIPSSE21)

- Etre en activité et pouvoir justifier de son emploi avec un bulletin de salaire datant de moins de 3 mois à compter de la date de démarrage de la formation (droit de 58 heures de formation ouverts dès la première heure de travail effectuée)
- Avoir l'aval du parent facilitateur
- Respecter le délai de retour du dossier d'inscription avec les justificatifs administratifs demandés

## Financements possibles

«Prise en charge des frais de formation possible dans le cadre de votre plan de développement des compétences en tant que salarié(e) du particulier employeur : se renseigner auprès de [gip-sampe@ac-nancy-metz.fr](mailto:gip-sampe@ac-nancy-metz.fr) »  
Prise en charge de frais de transport et de repas possible, vérifier l'éligibilité

## Référent handicap

Nos référents handicap sont à votre écoute pour l'analyse de vos besoins spécifiques et l'adaptation de votre formation.

## Réseau

- GIP Formation Tout au Long de la Vie
- 28 rue de Saurupt - BP 3035  
54012 NANCY CEDEX
- [ce.gip@ac-nancy-metz.fr](mailto:ce.gip@ac-nancy-metz.fr)
- 03 83 55 06 58
- SIRET : 18542213600019