

## L'épuisement professionnel dans le monde de la petite enfance : le comprendre, le détecter et le prévenir pour mieux vivre

### MODALITES

**Durée :** 14h soit 2 jours

**Dates :** 1<sup>er</sup> et 2 octobre 2019

**Horaires :** 9h00 - 12h30 et 13h30 - 17h00

**Lieu :** CFPPE 3 rue du Verdon, 67100 STRASBOURG

**Public :** Tous les personnels en situation d'emploi en crèche auprès d'enfants. Aucun prérequis n'est nécessaire.

**Moyens d'évaluation :** Evaluation à chaud de l'action de formation par les stagiaires sous forme de QCM.

**Intervenante et qualité :** Mme DANGELSER Fanny, Artiste et life coach

### OBJECTIFS

Prévenir l'épuisement professionnel pour le bien-être de tous en garantissant le bon fonctionnement d'une structure tel sera l'enjeu de cette formation. Celle-ci permettra de repérer les éléments stressants qui peuvent amener à l'épuisement professionnel, d'agir en conséquence et de bénéficier d'outils pour y faire face. La formation veillera à s'adapter à tous, dans le respect du vécu et de l'objectif de chacun.

Cette formation proposera également plusieurs démarches pour mieux se connaître, pour se détendre, pour accroître sa vitalité et tirer le meilleur de soi-même, tout ceci en diminuant les risques d'épuisement professionnel.

### METHODES

Apports théoriques. Quizz, vidéo, brainstorming, échanges et partages d'expériences.

### PROGRAMME

1er jour

- ◆ Définition de l'épuisement professionnel
- ◆ Contextualisation au sein de la petite enfance
- ◆ Apprendre à observer les symptômes et pouvoir se situer personnellement
- ◆ Les différents facteurs de risques menants à l'épuisement professionnel

2ème jour

- ◆ L'importance de la prévention
- ◆ Apprentissage et développement des comportements relationnels
- ◆ Apprentissage et développement des comportements émotionnels
- ◆ Mieux gérer les situations complexes
- ◆ Les 20 jeux de la prévention : comment trouver ou (retrouver) du plaisir au sein de son travail ?