

## Prévenir l'épuisement professionnel

### MODALITES

**Durée** : 14h soit 2 jours

**Dates** : 18 et 25 octobre 2024

**Horaires** : 8h30 – 12h30 et 13h30 – 16h30

**Lieu** : Immeuble Simkel - 3617 Boulevard du Marquisat de Houelbourg - ZI Jarry - 97122 Baie Mahault

**Public** : Tous les personnels en situation d'emploi en crèche auprès d'enfants.

**Prérequis** : Aucun prérequis n'est nécessaire.

**Moyens d'évaluation** : Evaluation des acquis des stagiaires en amont et en aval de l'action de formation de manière à visualiser leur progression et leur montée en compétence.

**Sanction de la formation** : Attestation de fin de formation.

**Intervenante et qualité** : Nolwenn LE GUEN, formatrice et coach.

### OBJECTIFS

- Identifier les causes de l'épuisement professionnel et du burn-out et leurs manifestations dans le cadre professionnel du domaine de la petite enfance
- Identifier les situations à risque des métiers de la petite enfance pour améliorer la qualité de vie au travail
- Concevoir et mettre en place des actions de prévention collectives et individuelles

### METHODES

- Partages d'expériences
- Exposés théoriques
- Exercices pratiques
- Échanges avec les stagiaires

### PROGRAMME

#### Jour 1 :

- L'épuisement professionnel et le burn-out: définition, processus, phases, conséquences
- Analyse de situations d'épuisement professionnel

#### Jour 2 :

- Les différents facteurs de risques psycho-sociaux
- Préconisations collectives et individuelles pour améliorer la qualité de vie au travail
- Prévention et équilibre personnel : prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres