

## Prévenir l'épuisement professionnel

### Formation en présentiel

#### MODALITES

**Durée** : 14h soit 2 jours

**Dates** : 03 et 04 juillet 2025

**Horaires** : 08h30 - 12h30 - 13h30 - 16h30

**Lieu** : Immeuble Avantage – 11 Rue des Arts et Métiers – Lot. Dillon Stade – 97200 Fort-de-France

**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** : Certificat de réalisation.

**Intervenant 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

#### MODALITES PEDAGOGIQUES ET ELEMENTS DE SUIVIS

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
- Les différents facteurs de risques psycho-sociaux

Jour 2 :

- 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