

PRENDRE SOIN DE SOI ET PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

MIPSSE21

Durée

2 jours - (14 h)

Public

Tous salariés et assistants maternels du particulier employeur

Objectifs

- Repérer la place de la dimension psychocorporelle dans la relation à soi et à l'autre
- Identifier les mécanismes tensionnels et émotionnels pour améliorer ses capacités d'adaptation à autrui
- Repérer ses limites dans la relation à l'autre et mettre en place des actions de prévention de l'épuisement professionnel

Élément de contenu

1. L'approche conceptuelle :

- concept d'épuisement professionnel : causes, symptômes et différentes étapes.
- mécanismes en jeu dans la relation d'aide : cognitif, émotionnel, corporel
- interactions entre les identités : personnelle, sociale, professionnelle
- estime de soi face aux situations difficiles, de souffrance

2. L'approche corporelle

- approche chronobiologique : les rythmes biologiques.
- système tensionnel et le dialogue tonique
- détente, lâcher-prise et écoute de soi
- signaux d'alerte de son corps

3. Le positionnement relationnel

Contenus des modules de formations certifiants et non certifiants AO 2021 – Validation RP

- facteurs néfastes à la relation : lassitude professionnelle, fatigue psychique et/ou physique, stress
- affirmation de soi dans ses relations professionnelles.
- conséquences d'un épuisement professionnel.
- observation et écoute de soi, écoute de l'autre
- respect du rythme
- économie énergétique
- notion « de juste proximité » dans la relation
- bilan post intervention de son état d'esprit : méthode et outils

4. Contraintes professionnelles et équilibre physiologique

- ressources et dispositifs d'accompagnement et de soutien dans la gestion de son activité professionnelle
- gestion de son temps.
- organisation du travail en planifiant les différentes tâches

Méthodes pédagogiques

- Méthode active : échanges à partir de situations vécues, exercices de prise de conscience corporelle
- Méthode magistrale : apports
- Approche réflexive pour repérer les risques liés à son activité professionnelle

Profil intervenant

Psychothérapeute/Psychologue