Prendre soin de soi et prévenir l'épuisement professionnel

Référence	MIPSSE21
Durée	14 heures
Pédagogie	-Brainstorming -Outils pédagogiques -Analyse de textes -Analyse de blogs -Ateliers de relaxation -Tests -Grilles d'analyse
Public Visé	Assistants(es) maternels(les)
Animateur / Formateur	Annie Cosseau
Prérequis	Aucun
Lieu	Dans nos locaux ou sur site

1 Objectifs / Finalités

- Développer une écoute de soi pour mieux écouter l'autre
- Identifier les signaux d'alerte et les indices d'insatisfaction liés à une situation donnée personnelle ou professionnelle
- Prévenir les malentendus en identifiant les limites entre vie privée et vie professionnelle
- Proposer des solutions en cas d'insatisfaction pour le salarié et pour l' employeur

2 Thématiques

Etat des lieux

- Le contexte du métier d'assistant maternel
- Les compétences personnelles et professionnelles sollicitées pour l'exercer

Mieux se connaître pour mieux agir

- Définir les notions de prendre soin de soi et prendre soin des autres : sphères personnelle et professionnelle
- Définir les notions d'aide et d'accompagnement
- Se considérer dans sa globalité : prendre soin de soi à tous les niveaux
- Favoriser l'Estime de Soi et les compétences psychosociales

- Aborder les vécus positifs et négatifs et les analyser pour adapter
- Favoriser l'expression des émotions
- Développer le lâcher prise pour favoriser la conscience de soi et l'ouverture aux autres

Etre à l'écoute de l'autre en se respectant et en respectant l'autre

- Etre à l'écoute de l'autre
- Se respecter et respecter l'autre

Impulser des ressources internes et externes pour rester à l'écoute de soi et de l'autre

- Identifier les ressources internes : points forts, valeurs
- Souligner l'importance de la gestion du temps
- Communiquer autrement : savoir se dire et agir avec authenticité et justesse
- Formuler des solutions
- Identifier les ressources externes

Bilan de la formation

3 Evaluations

- Evaluation théorique et pratique en fin de chaque séquence avec reprise si nécessaire d'éléments non acquis
- Evaluation pratique sur des cas concrets en fin de formation