

# Prendre soin de soi et prévenir l'épuisement professionnel

🔗 Préserver son bien-être et sa santé au travail par une attention à soi et par la mise en place d'actions de prévention de l'épuisement professionnel.

<b>Public visé par la formation et prérequis</b>	Tout public Aucun pré requis n'est nécessaire pour suivre cette formation (Maitrise du français)
<b>Durée de la formation</b>	2 jours (14 heures)
<b>Profil de l'intervenant</b>	Formateur en gestion du stress depuis plus de 10 ans Sophrologue - Préparateur mental.
<b>Objectifs pédagogiques / Compétences visées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Appréhender le concept d'épuisement professionnel</li> <li>✓ Connaître les bonnes pratiques à mettre en place pour prendre efficacement soin de soi</li> <li>✓ Acquérir des outils complémentaires pour prendre soin de soi</li> </ul>
<b>Tarif</b>	Sur demande
<b>Lieu et Dates</b>	Nous consulter

## Contenu de la formation

Définir la notion d'épuisement professionnel

Prendre soin de soi au quotidien à travers ses ressources

Dernière mise à jour 29.02.2024

Savoir-faire de soi une priorité afin d'éviter l'épuisement professionnel

Acquérir des outils complémentaires pour prendre soin de soi

Apprendre à s'écouter

Plan d'action

*Contenu détaillé sur demande*

<b>Modalités de déroulement de la formation</b>	<p>Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Présentiel</li><li>• Alternance de théorie, d'exercices pratiques et d'échanges sur les situations réelles rencontrées en entreprises</li><li>• Travail d'exercices pratiques comme la respiration, la relaxation, la sophrologie.</li><li>• Support pédagogique</li><li>• Tests, exercices individuels et collectifs.</li><li>• Mises en situations.</li></ul> <p><i>En fonction des besoins et/ou du public, ce programme de formation est adaptable à distance.</i></p>
<b>Evaluation de la formation</b> Moyens permettant de suivre l'exécution et d'apprécier les résultats de l'action	<p>Tour de table préalable, recensement des attentes des participants Questionnaire de positionnement en amont et en aval pour évaluer leur niveau Questionnaire d'évaluation des acquis Questionnaire de satisfaction de fin de stage</p> <p>Une feuille de présence devra être signées par les stagiaires et le formateur et par demi-journée de formation.</p> <p>Les résultats de l'évaluation seront portés sur l'attestation de formation remise à chaque stagiaire à l'issue de la formation.</p>
<b>Accessibilité Handicap</b>	<p>Nous vous invitons à prendre contact directement avec nous, en amont de la formation, pour que nous puissions en discuter. Nous étudierons l'adaptation des moyens de la prestation.</p> <p>Dans le cas où nous ne serions pas en mesure de vous accueillir, nous disposons d'une liste de partenaires vers lesquels nous pourrions vous orienter (ex : Agefiph)</p>

*Dernière mise à jour 29.02.2024*

3M PRESTATIONS

ZAL Saint-Amé 495 rue de l'Abregain 62800 LIEVIN

SARL au capital de 5000 euros - SIREN 913 209 060 RCS ARRAS

*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 32 62 03472 62 auprès du Préfet de la Région Hauts de France. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*