

Se prémunir de l'épuisement professionnel

EPUISPRO

Présentiel - Synchron

Objectifs

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de 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.



Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

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

Parcours pédagogique

Le concept d'épuisement professionnel : causes, symptômes et différentes étapes.

- Les particularités du travail à domicile et les risques professionnels.
- La charge mentale et émotionnelle dans l'accompagnement et/ou relation d'aide.
- Les conséquences d'un épuisement professionnel.
- Le lâcher-prise et l'écoute de soi.
- L'approche chronobiologique : les rythmes biologiques.
- La gestion de son temps.
- Les ressources et dispositifs d'accompagnement et de soutien dans la gestion de son activité professionnelle comme les RAVie et les RAM.

Délai d'accès : Jusqu'à la veille de la formation, après validation du dossier administratif

Modalités d'inscription: Directement auprès de nos services par mail ou téléphone

Tarif : Nous contacter

Qualification Intervenant-e-s

Formateur et coach certifié



Méthodes et modalités d'évaluation

QCM

Modalités d'accessibilité handicap

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contacter notre référent.



Durée

14.00 Heures

2

Jours

Effectif

De 4 à 10 Personnes



Contactez-nous !

Laurent Costa
Directeur

Tél. : 0760640579

Mail : laurent.costa@conceptsecurite-formation.fr