

COMPRENDRE ET PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL



Objectifs

Détecter les symptômes de l'épuisement professionnel et en comprendre les causes; S'approprier des outils efficaces pour gérer le stress et prévenir l'épuisement; Mobiliser les ressources pour stabiliser un état de bien-être au travail

Contenus

L'évolution du monde du travail Du stress à l'épuisement Reconnaître les signes d'épuisement professionnel, les indicateurs d'alerte et leur développement, les signes physiques et psychosomatiques Le risque d'épuisement professionnel dans les métiers de la relation d'aide, de l'accompagnement et du soin Les moyens de prévention Des exercices « pour lâcher prise » et se ressourcer

Modalités et délais d'accès à la formation

Seuil d'ouverture : à partir de 7 stagiaires Autres sessions possibles en intra, nous contacter

Public concerné

Tout public, Salariés, Demandeurs d'emploi, Public spécifique

Accessible aux personnes handicapées

Dates

Du 04/11/2021 au 04/11/2021 à Cusset
Du 18/11/2021 au 18/11/2021 à Thiers

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et d'applications pratiques

Modalités d'évaluation

- Évaluation orale et/ou écrite au cours de la formation

Validation

Attestation de formation

Modalité de financement

- Financement individuel
- Plan de développement des compétences
- PRO-A

Tarif

15€/stagiaire/heure
Complément sur le tarif : personnalisable en fonction du statut du candidat

Formation réalisée par

GRETA Bassin Dore-Allier (Vichy, Cusset, Thiers)
Boulevard du 8 Mai 1945
03300 - Cusset

Site de formation

Greta du Bassin Dore Allier
Boulevard du 8 Mai 1945
03300 - Cusset

Contact

Nathalie MIRANDA
04 70 97 78 58
contact@greta-doreallier.fr



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

Liberté
Égalité
Fraternité

RÉSEAU
greta
AUVERGNE