

FORMATION IPERIA – MIPSSE21 PRENDRE SOIN DE SOI ET PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

PUBLIC VISE : Salarié du Particulier Employeur (SPE), assistants maternels

PREREQUIS : Absence de prérequis

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : Cette formation peut être accessible et adaptée à certaines personnes en situation de handicap (nous contacter pour plus de renseignements)

FORMATRICE : Madame Marjorie GEVA, professionnelle expérimentée dans le secteur sanitaire et social.

OBJECTIFS *:

A 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.

CONTENUS :

- **Savoirs** :

- 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 la 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 les dispositifs d'accompagnement et de soutien dans la gestion de son activité professionnelle, comme les RAVie et les RPE.

*AUXILIA FORMATION – 78 avenue Jules Cantini - 13008 MARSEILLE –
Tél. : 04.96.14.16.10 Email : contact@auxiliaformation.fr – Siret 511 157 760 00022
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93 13 13221 13 auprès du préfet de la région P.A.C.A.
Site Web: <http://auxiliaformation.com>*

VERSION	OBJET DE LA MODIFICATION	DATE DE LA MODIFICATION	QUI
V4	Mise à jour contenus	Février 2026	Mathilde

- **Savoir-faire** :

- Repérer les risques liés à son activité professionnelle par une approche réflexive.
- Organiser son travail en planifiant les différentes tâches.
- Développer l'affirmation de soi dans ses relations professionnelles.
- Concilier ses contraintes professionnelles et son équilibre physiologique.
- Limiter l'impact de ses réactions émotionnelles sur son activité professionnelle en les anticipant et en les régulant.
- Intégrer à son quotidien des techniques et des rituels favorisant la détente et la décontraction.
- Amorcer et développer une réflexion individuelle sur sa pratique professionnelle.
- S'inscrire dans un réseau d'écoute et de soutien en se rapprochant des personnes ressources.

- **Savoir-être** :

- Être à l'écoute de soi et de l'autre.
- Être attentif.
- Être flexible.
- Être dans une juste proximité.

* *Objectifs et Contenus issus du catalogue Iperia « Offre prioritaire de formation et certification 2026 »*

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES : Apports théoriques et conseils méthodologiques, échanges avec les participants à partir de situations rencontrées.

EVALUATIONS : Evaluation des acquis donnant lieu à une attestation de formation IPERIA.
Appréciation de fin de module (questionnaires de satisfaction)

NOMBRE D'HEURES : 14 heures

DATES ET HORAIRES :

- 4 juin 2026 de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
- 11 juin 2026 de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

DELAIS D'ACCES :

Pour toutes les dates prévues les inscriptions doivent se faire minimum 15 jours avant le début de la formation (Groupe de 10 personnes max).

LIEU : Formation réalisée uniquement en présentiel
25 boulevard Alphonse Moutte 13013 MARSEILLE

CONTACTS :

Directrice et Référente pédagogique : Angeline JACQUET
Responsable du développement formation : Fiona ROUMANI
Secrétaire : Christel LEUBEUL

AUXILIA FORMATION – 78 avenue Jules Cantini - 13008 MARSEILLE –
Tél. : 04.96.14.16.10 Email : contact@auxiliaformation.fr – Siret 511 157 760 00022
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93 13 13221 13 auprès du préfet de la région P.A.C.A.
Site Web: <http://auxiliaformation.com>

VERSION	OBJET DE LA MODIFICATION	DATE DE LA MODIFICATION	QUI
V4	Mise à jour contenus	Février 2026	Mathilde