



PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Mieux comprendre ce syndrome pour agir !

89

Grande fatigue, démotivation, irritabilité, usure ... nombreux sont les professionnels de la petite enfance qui malgré toute leur bonne volonté, leur professionnalisme, souffrent du syndrome d'épuisement professionnel. Comment repérer les premiers signes ? Quelle posture adopter auprès de son équipe ? Quel cadre poser pour prévenir de l'épuisement professionnel ?

OBJECTIFS

- > Repérer le syndrome d'épuisement professionnel
- > Co-construire un cadre bienveillant avec son équipe
- > S'entraîner à utiliser des outils de communication bienveillante désamorçant les conflits
- > Développer des compétences d'écoute empathique

CONTENUS

SÉQUENCE 1 : Comment repérer l'épuisement professionnel ?

- Définition : le syndrome d'épuisement professionnel
- Les caractéristiques, facteurs, signaux de l'épuisement professionnel

SÉQUENCE 2 : Management et bienveillance, quelques outils managériaux

- La définition d'un cadre bienveillant au sein d'une équipe : sensibilisation et analyse du négociable / non-négociable dans sa pratique professionnelle et des règles déjà établies dans la structure
- L'assertivité : une posture qui permet de respecter son équipe en s'affirmant
- La recherche de solutions gagnant-gagnant : découverte et pratique de techniques issues notamment de la communication non-violente
- Co-construire un cadre avec son équipe : découverte et pratique d'outils managériaux pour impliquer une équipe qui a peu de temps dans l'élaboration des règles et des tâches

SÉQUENCE 3 : Communiquer efficacement – Écouter activement

- Pratique d'outils de communication efficace : message Je, affirmatif, précis... Comment utiliser ces techniques dans un contexte professionnel ? Comment fluidifier la communication sans que cela ne prenne trop de temps ?
- L'écoute empathique (définition, posture, pratique) : apprendre à écouter sans juger et à recadrer le discours de l'autre vers les besoins et les solutions.

MÉTHODE

Alternance d'exercices individuels, de jeux pédagogiques/activités en binôme ou en groupe, co-construction des savoirs du groupe et d'apports théoriques, stimulation des intelligences multiples (spatio-visuelle, musicale, linguistique, kinesthésique...).

La formatrice est à l'écoute des limites de participation des stagiaires.

Évaluation de satisfaction, des acquis et de leur transférabilité par écrit et oral.

20 € PARENTS à partir de 7 stagiaires payants

PUBLIC

Directeurs ou responsables de structure d'accueil petite enfance

INTERVENANTE

JUSTINE BONNE
Formatrice en communication bienveillante

DATE

2 octobre 2018

DURÉE

7 heures

TARIF

Adhérents 140 €
Non adhérents 170 €