

ANTICIPER L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL EP2 - AEPE



CLIQUEZ POUR ACCÉDER
À LA FICHE FORMATION

PUBLIC : Demandeur d'emploi, salarié en poste, entreprise, étudiant

PRÉ-REQUIS : Savoir lire et écrire français.

DURÉE : 10h à réaliser sur un mois*



2 rentrées par mois au 1er et au 15 de chaque mois.

DÉLAI D'ACCESSIBILITÉ À LA FORMATION : Un délai de 21j minimum est requis entre la validation de l'inscription et l'entrée en formation.

TARIFS : La formation peut être prise en charge par le CPF ou en paiement en fond propre en plusieurs fois.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES : À l'issue de la formation, vous serez en mesure d'appréhender une situation d'épuisement professionnel et de mettre en place des actions afin d'éviter le surmenage.

CONTENU PÉDAGOGIQUE :

- Les conséquences d'un surmenage
- Les sources de l'épuisement professionnel
- La mise en place de stratégies de gestion de son activité à l'aide d'outils digitaux et physiques

CHAPITRE 00 - Mode d'emploi et test de positionnement préalable

CHAPITRE 01 - Le concept d'épuisement professionnel

CHAPITRE 02 - La charge mentale et émotionnelle des AssMat

CHAPITRE 03 - Le stress professionnel

CHAPITRE 04 - Les conséquences de l'épuisement professionnel

CHAPITRE 05 - Bien gérer une situation de conflit

CHAPITRE 06 - La gestion de son temps

CHAPITRE 07 - Le lâcher-prise et l'écoute de soi

CHAPITRE 08 - La chronobiologie et les rythmes biologiques

CHAPITRE 09 - Les ressources et dispositifs d'accompagnement des AMGE

CHAPITRE 10 - Bilan de fin de formation

MOYENS PÉDAGOGIQUES : La formation est en 100% e-learning et s'appuie sur des outils pédagogiques variés, favorisant la participation de chacun et le partage d'expériences : exercices, jeux interactifs, mises en situation, vidéos, classes virtuelles et travaux dirigés. Echanges possibles avec des formateurs via le chat de l'application.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE : De courtes explications théoriques (environ 40% du temps) sont immédiatement mises en pratique (environ 60% du temps), au travers d'activités variées. La participation active des participants est largement privilégiée (exercices pratiques variés). Les apports méthodologiques sont illustrés d'exemples.

**Temps suggéré pour la réalisation de l'ensemble de la formation (vidéos, cours, TD, classes virtuelles, jeux, quizz...) avec des formateurs à disposition pour échanger.*



cpf@toccata-formation.com



04 84 80 00 04

ANTICIPER L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL EP2 - AEPE



CLIQUEZ POUR ACCÉDER
À LA FICHE FORMATION

Des vidéos

2 heures et 7 minutes réparties tout au long des 18 chapitres

Une aide à l'apprentissage

- 1 test de positionnement. Vingt questions pour vous positionner avant de débiter la formation.
- 27 jeux pédagogiques pour mémoriser les cours de façon agréable.
- 1 TD d'application du cours
- 9 évaluations de départ. Huit à douze questions pour vous positionner avant de débiter chaque chapitre.
- 9 bilans de fin de chapitre. Quinze questions pour faire le point de vos acquis.
- 1 bilan global final. Trente-six questions vous permettant de recevoir le certificat de fin de formation. Conditions de validation : 86% de réponses justes.

Classes virtuelles : "Prendre soin de soi" avec Pauline ou Anne-Sophie. Ces classes sont des temps d'échange. Des environnements pendant lesquels vous pouvez communiquer, interagir et discuter avec nos formatrices.

DISPOSITIF DE SUIVI D'EXÉCUTION DU PROGRAMME ET D'APPRECIATION DES RÉSULTATS :

La formation est en 100% E-learning, avec un système de suivi de traçabilité de connexion en temps réel pour chaque apprenant. .

CONDITIONS DE MISE EN OEUVRE : Eléments de supports numériques tels que un téléphone, une tablette ou un ordinateur (PC ou Mac).

ÉVALUATION DE LA FORMATION : Évaluation par le biais d'un questionnaire de fin de formation. Le score minimal à obtenir est de 86% afin de prétendre à l'obtention d'une attestation de réussite.

ACCÈS AUX PERSONNES HANDICAPÉS : Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap aptes à leur poste de travail. Nous vous remercions d'avance de nous informer de tout handicap qui pourrait impacter le suivi d'une formation, afin que nous puissions nous adapter au mieux.

LES « PLUS » DE LA FORMATION :

- Des cours synthétiques couplés à des activités ludiques et interactives.
- Des jeux pédagogiques et des vidéos
- Des classes virtuelles et des temps d'échange avec des formatrices
- Des travaux dirigés pour appliquer le cours et à nous retourner
- Une coach disponible via le chat de notre application
- Des attestations de fin de chapitre et de fin de formation



cpf@toccata-formation.com



04 84 80 00 04