

## PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL : DEVELOPPER DES OUTILS POUR PRENDRE SOIN DE SOI ET GERER SON STRESS

### CONTEXTE

Travailler en tant que professionnel de l'accompagnement demande de fournir beaucoup d'énergie sur le plan physique, mental et émotionnel. Lorsque cet engagement devient pesant, angoissant et source de stress au quotidien on parle d'épuisement professionnel.

Prendre soin de soi et apprendre à gérer son stress sont des clés indispensables à la prévention de l'épuisement professionnel dans les structures qui accueillent du public.

### COMPETENCES DEVELOPPEES

- Connaître les mécanismes du stress et de l'épuisement professionnel pour mieux les prévenir
- Se mettre à l'écoute de soi (état de tension, besoins, limites...) pour mieux faire face au stress
- Acquérir des outils de gestion du stress transposables dans le quotidien

### CONTENU

#### L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Les mécanismes de l'épuisement professionnel

Les effets du stress sur la santé physique, mentale et relationnelle

Le rôle de la respiration, du mouvement et du cerveau dans la régulation du stress

Expérimentation d'outils d'identification et de gestion du stress

Pratique de la sophrologie pour gérer son stress et réguler les émotions difficiles

#### SE METTRE A L'ECOUTE DE SOI

Développer l'empathie et la bienveillance envers soi

Oser ralentir

Identifier, respecter et verbaliser ses besoins

Reconnaître et respecter ses limites personnelles

La posture d'assertivité : s'affirmer tout en respectant l'autre

### METHODES ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Apports théoriques

Méthodes interactives facilitant l'expression et la communication entre les participants

Mises en situation pratiques

Livret de formation transmis

### MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Une salle adaptée à la formation équipée d'un PC et un vidéoprojecteur

Matériel pédagogique : Diaporama

Divers exercices de gestion du stress et de régulation émotionnelle

Pratique de la sophrologie

Expérimentation de méthodes de CNV

### MODALITES D'EVALUATION DES ACQUIS ET DE LA SATISFACTION

Évaluation des acquis sous forme de questionnaire (pré et post session, quiz intermédiaire)

Un questionnaire d'évaluation à chaud de la satisfaction sera rempli par chaque stagiaire suivi d'une évaluation globale sous forme de tour de table.

Une évaluation « à froid » sous forme de questionnaire sera envoyée un mois après la formation aux stagiaires et aux commanditaires.

Bilan et comptes rendus envoyés aux commanditaires de la formation.

Pour tout renseignement ou inscription, merci de nous contacter :

04 78 72 16 66 / [cnacci@carrel.fr](mailto:cnacci@carrel.fr) / [www.carrel.fr](http://www.carrel.fr)

N° de SIRET : 750 796 237 00022 Code APE : 8559B

Enregistré auprès du Préfet de la région ARA sous le N° 84 69 21 230 69. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

### FINALITE :

- Être capable d'identifier les signes de l'épuisement professionnel.
- Développer une mallette d'outils concrets pour prendre soin de soi et réguler son stress au quotidien.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Identifier les causes et les conséquences de l'épuisement professionnel ;
- Être capable de repérer les signes de l'épuisement professionnel ;
- Comprendre les effets du stress sur l'organisme ;
- Se mettre à l'écoute de ses besoins et les exprimer de façon efficace et adaptée grâce à la Communication Non Violente ;
- Apprendre à identifier ses limites personnelles et à les respecter ;
- Obtenir des outils concrets et accessibles pour gérer son stress au quotidien.

### PUBLIC CONCERNE :

Tout professionnel travaillant dans la petite enfance

### PRE-REQUIS :

Savoir lire et écrire

Être volontaire

**DATE :** Mercredis 10 et 17 juin 2026

**DUREE :** 2 jours (14 heures)

### HORAIRES :

09h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

**LIEU :** CARREL

119 rue Boileau - 69006 LYON

**CONTROLE DE L'ASSIDUITE :** Feuilles d'émargement pour chaque demi-journée et attestation de présence à l'issue de la formation

**COUT :** 350€

Organisme non soumis à la TVA

### INTERVENANTE :

#### Rhitta EZZROURA

Educatrice de jeunes enfants Diplômée d'Etat

Sophrologue certifiée (activité exercée en libéral)

Formatrice spécialisée dans la Petite Enfance

**DELAI D'ACCES :** sous 48h avant l'ouverture effective de la formation

**ACCESSIBILITE H+**

Accessibilité des locaux garantie, avec un accompagnement pédagogique organisé autour d'un entretien diagnostic et d'un bilan d'étape en fonction des situations.

**CONTACT :** Florence Petit [fpetit@carrel.fr](mailto:fpetit@carrel.fr)

Livret d'accueil [ici](#)

CETTE FORMATION EST REALISABLE EN INTRA-ENTREPRISE