Prendre soin de soi et prévenir l'épuisement professionnel

Comment trouver le juste milieu entre bien faire et trop faire ? Comment se protéger et éviter le trop plein qui peut conduire au burn out ? Ce module vous aidera à faire le point sur vos besoins sur l'équilibre entre votre vie personnelle et votre vie professionnelle et vous permettra d'impulser les changements nécessaires pour vous (re)mettre au centre de vos priorités.

Objectif(s)

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.

Objectifs pédagogiques

- 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 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.

Public concerné et pré-requis

- Assistant(e) Maternel(le)
- Assistant(e) Parental(e)
- Autre Professionnel(le) de la Petite Enfance

Aucun prérequis

Contenus

- 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.

Certification

Module 3/3 – Bloc de compétence 06.02 – Activités d’éveil et de socialisation contribuant au développement de l’enfant – Code : RNCP37795BC06 – Certificateur : CERTIFICATION & COMPETENCES – Date d’enregistrement : 19-07-2023

Pourquoi choisir Planète Enfance ?

Planète Enfance propose des formations spécialisées à destination des professionnels de la petite enfance, s’appuyant sur une pédagogie active, des contenus actualisés et une approche bienveillante. L’objectif est de développer des compétences opérationnelles, directement mobilisables dans les situations professionnelles du quotidien.

Prochaines sessions

Durée : 14 heures **Jours :** 2 jours

Tarif : Financement individuel : 250€

- Assistant Maternel - Assistant Parental : 0€ (prise en charge totale dans la limite des 58h annuelles pour les salariés du particulier employeur en activité)
- Financement OPCO : nous consulter

Consulter les dates et villes
Demande de contact
Demande de devis
Demande d'inscription

Sessions

Mis a jour le 16/10/2026

Departement Departement	Ville Ville	Date	Inscription
Finistère (29)	Quimper	Les samedis 21 et 28 novembre 2026	S'inscrire
Finistère (29)	Concarneau	Le lundi 30 novembre et mardi 1er décembre 2026	S'inscrire
Cher (18)	Bourges	Les samedis 05 et 12 décembre 2026	S'inscrire
Eure et Loir (28)	Dreux	Jeudi 26 et vendredi 27 novembre 2026	S'inscrire
Loir et Cher (41)	Blois	Les samedis 14 et 28 novembre 2026	S'inscrire
Loiret (45)	Pithiviers	Lundi 09 et mardi 10 novembre 2026	S'inscrire
Téléformation (à distance)	Téléformation	Les samedis 5 et 12 décembre 2026	S'inscrire
Essonne (91)	Evry	Les samedis 5 et 12 décembre 2026	S'inscrire
Yvelines (78)	Plaisir	Les samedis 12 et 19 décembre 2026	S'inscrire
Côtes d'Armor (22)	Lamballe	Les samedis 22 et 29 mai 2027	S'inscrire
Finistère (29)	Quimperlé	Les samedis 13 et 20 mars 2027	S'inscrire
Morbihan (56)	Auray	Les samedis 13 et 20 mars 2027	S'inscrire
Ille-et-Vilaine (35)	Bain-de-Bretagne	Les samedis 13 et 27 mars 2027	S'inscrire
Côtes d'Armor (22)	Lannion	Les samedis 23 et 30 janvier 2027	S'inscrire
Finistère (29)	Lesneven	Les samedis 6 et 13 février 2027	S'inscrire
Ille-et-Vilaine (35)	Fougères	Les samedis 5 et 12 juin 2027	S'inscrire
Ille-et-Vilaine (35)	Cesson Sévigné	Les samedis 13 et 20 mars 2027	S'inscrire

Vous ne trouvez pas la date / formation qui vous convient, contactez-nous pour monter la session.

Dernière modification le 16 octobre 2026 à 13h34

---

139 Av. Jean Jaurès, 75019 Paris
A votre écoute au 01 49 88 43 69
contact@planete-enfance.com