

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.

Financement

- Financé par l'APNI / Iperia dans le cadre du Plan de développement des compétences (58h annuelles pour les AM et les AP)
- Ou financement personnel

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 03/07/2026

Departement	Departement ▼	Ville	Ville ▼	Date	Inscription
Finistère (29)		Brest		Les samedis 26 septembre et 3 octobre 2026	S'inscrire
Morbihan (56)		Questembert		Les lundis 16 et 23 novembre 2026	S'inscrire
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
Morbihan (56)		Sarzeau		Les lundis 5 et 12 octobre 2026	S'inscrire
Cher (18)		Bourges		Les samedis 05 et 12 décembre 2026	S'inscrire
Eure et Loir (28)		Chartres		Les samedis 10 et 24 octobre 2026	S'inscrire
Eure et Loir (28)		Chartres		Lundi 05 et mardi 06 octobre 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)		Orléans		Les samedis 05 et 19 septembre 2026	S'inscrire
Loiret (45)		Pithiviers		Lundi 09 et mardi 10 novembre 2026	S'inscrire
Loire Atlantique (44)		Pornic		Le lundi 05 et mardi 06 octobre 2026	S'inscrire
Vendée (85)		Aiguillon sur Vie		Le mardi 13 et mercredi 14 octobre 2026	S'inscrire
Téléformation (à distance)		Téléformation		Les samedis 5 et 12 décembre 2026	S'inscrire

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

Dernière modification le 3 juillet 2026 à 15h19

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