

Prévenir l’usure professionnelle en EAJE

Objectifs de formation

- Comprendre les mécanismes de l’usure professionnelle
- Identifier les facteurs de risque
- Mettre en place des stratégies de prévention
- Renforcer la cohésion et le soutien d’équipe

Objectifs pédagogiques

- Repérer les signes d’usure
- Adopter une posture protectrice
- Utiliser des outils de régulation

Durée : 02 jours - 14 heures

Mise à jour le : 17 juin 2026

Présentiel : Présentiel ou Classe virtuelle

Tarifs :

695 €

Dates :

Les 14, 15 Septembre 2026

Les 09, 10 Novembre 2026

Les 11, 12 Janvier 2027

Les 08, 09 Mars 2027

Les 14, 15 Juin 2027

Prérequis

Aucun

Public

- Tous professionnels d’EAJE

Programme

Définir l'usure professionnelle

- Notions clés : fatigue, surcharge, stress, épuisement
- Différence entre fatigue normale, usure, burn-out

Facteurs de vulnérabilité dans les métiers de la petite enfance

- Contraintes physiques : portage, rythme, bruit
- Contraintes émotionnelles : pleurs, conflits, charge affective
- Contraintes organisationnelles : effectifs, responsabilités, polyvalence

Identifier ses signaux d'alerte

- Signes physiques, émotionnels, relationnels
- Auto-observation et repérage précoce

Représentations professionnelles et pression implicite

- Idéal professionnel vs réalité du terrain
- Culpabilité, perfectionnisme, injonctions

Stratégies individuelles de prévention

- Gestion du stress
- Régulation émotionnelle
- Limites professionnelles et droit au repos

Posture professionnelle protectrice

- Ajuster son engagement émotionnel
- Prendre du recul sans se détacher
- Communication professionnelle apaisée

Organisation du travail et prévention collective

- Répartition des tâches
- Cohérence d'équipe
- Soutien entre collègues

Qualité de vie au travail en EAJE

- Espaces, rythmes, pauses
- Rituels d’équipe
- Gestion des tensions

Ressources mobilisables

- Référents internes
- Partenaires : médecine du travail, psychologues, encadrement
- Outils institutionnels

Modalités pédagogiques

- Alternance d’apports théoriques et pratiques
- Exercices d’applications construits à partir des informations transmises par le commanditaire
- Travail en sous-groupe
- Document de synthèse remis à l’issue de la formation
- Matériel : aucun

Modalités d'évaluation des acquis

- En amont de la formation : recueil des attentes, réunion de cadrage
- Pendant la formation : Test, QCM, cas pratiques, mises en situation
- En aval de la formation : évaluation à chaud, évaluation à froid.

Financement

- OPCO sous conditions
- Entreprise

- Individuel

Dates et horaires

- Intra-entreprise en concertation avec l’entreprise
- Inter-entreprises, selon planning de formation ORDIA
- Horaires de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

Le bâtiment est accessible aux personnes à mobilité réduite (PMR), pour tout autre handicap, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation. Les services proposés sont accessibles à tous sous couvert :

- que l’information soit transmise suffisamment en amont aux équipes afin de permettre la mise en place des moyens de compensation
- que les moyens de compensation n’appartenant pas au centre puissent effectivement être mis en place (interface de communication…)
- que la formation envisagée soit compatible avec le handicap.

Référent handicap et personnel sensibilisé

Prévention des ruptures de parcours en formation

- Création d'un climat bienveillant et inclusif dès le démarrage pour favoriser l'implication de chacun.
- Identification des niveaux et besoins individuels afin d'adapter le rythme et les explications (tour de table).
- Méthodes pédagogiques variées (démonstrations, cas pratiques, échanges collectifs) pour maintenir l'attention et l'intérêt.
- Questions fréquentes de la part de l'intervenant/e et valorisation des apports des participant·e·s pour renforcer l'engagement.
- Temps de reformulation ou appui individuel si nécessaire afin d'éviter le décrochage.