Programme de Formation

Prendre soin de ses batteries parentales

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout parent en situation éducative souhaitant préserver son équilibre personnel et familial, qu'il soit ou non en situation de risque de burn-out.

Objectifs pédagogiques

A la fin du stage, le participant sera capable de :

- comprendre ce qu'est le burn-out parental et ses spécificités
- identifier les signes avant-coureurs, les facteurs de risque et de protection ; se situer
- mobiliser des outils pratiques pour retrouver ou maintenir un équilibre personnel
- mobiliser des stratégies pour prévenir ou gérer un épisode de burn-out

Description

La formation « Prendre soin de ses batteries parentales » permet d'explorer ses priorités parentales et de renforcer ses compétences pour maintenir ou retrouver un équilibre personnel et familial. Elle présente une approche préven4ve du burn-out, mais n'a pas de visée thérapeu4que ; elle peut aider à s'orienter vers des professionnels si cela devient nécessaire.

Les points abordés sont :
- comprendre le burn-out et se situer
- identifier ses facteurs de risques et de protection
- faire le point sur ses priorités parentales
- renforcer ses compétences éducatives, émotionnelles et en gestion du temps
- gérer ou éviter un épisode de burn-out

Modalités pédagogiques

Alternance de temps d'échanges, de théorie, de prise de recul et d'exercices pratiques, puisant directement dans le vécu de chacun.

Moyens et supports pédagogiques

Format : stage

Des supports d'exercices et des supports pédagogiques seront remis aux participants

Modalités d'évaluation et de suivi

- Pratique d'une évaluation « à chaud »
- Évaluation « à froid » sur demande
- Une attestation sera remise sur demande