

Le burn-out parental : l'éviter ou en sortir

En une journée (formation de 6h)

Public cible

- Formation ouverte à tout public et s'adresse à toute personne intéressée par la problématique
- Pour tous les parents et/ou professionnels de l'accompagnement

Objectifs

- Décoder ce qu'est le burn-out
- Quand peut-on parler de burn-out parental ?
- Pouvoir repérer les signes avant-coureurs d'un burn-out parental ou chez un.e collègue ou un patient
- Comment passe-t-on du stress au burn-out ?
- Diagnostiquer le déséquilibre entre agents stressors et ressources
- Existe-t-il des profils de parents plus sensibles au burn-out ?
- Les solutions vers un mieux-être familial
- Gérer les besoins de récupération physiologiques
- Faire le bilan des différents facteurs familiaux, comportementaux et environnementaux

Contenu

- Analyse de deux axes : comprendre le burn-out parental et trouver des pistes pour l'éviter ou en sortir
- Comprendre la notion de « burn-out parental » et le différencier du stress
- Observer ses signes annonciateurs et les solutions préventives à mettre en place
- Comprendre des conséquences du burn-out parental, écouter et faire parler le parent en burn-out
- Comprendre la psychologie du parent en burn-out et les différents facteurs environnementaux, familiaux, personnels qui amènent au burn-out
- Découverte de différents outils pour mieux comprendre prévenir et sortir du burn-out parental
- Réaliser le test des neurotransmetteurs, indicateur de l'épuisement et du stress des parents
- Exercices de relaxation et de Pleine Conscience pour mieux écouter son corps et ses émotions et apprendre à se mettre des limites
- Exercices de coaching pour définir et mettre en place un objectif de mieux-être
- Exercices de coaching pour organiser et gérer son temps pour accompagner le parent en détresse
- Apprendre au parent à se fixer des limites à lui, à ses proches et à son enfant

Méthodologie

- Apports théoriques en support de la pratique afin de permettre la compréhension des mécanismes de Pédagogie active et participative adaptée aux situations vécues par les participants
- Approche diversifiée privilégiant la variété, le dynamisme et le concret dans l'apprentissage
- Apports théoriques
- Mises en situation et exercices pratiques
- Présentation d'outils

