

Programme de formation : « Prévenir l'épuisement en MAM »

Durée : 4 semaines

Format : 100 % en ligne – 1 module par semaine

Objectif général : Comprendre en profondeur les risques spécifiques d'épuisement liés au travail en MAM, et mettre en place un équilibre durable pour conserver l'envie, la motivation et l'énergie sur le long terme.

Une formation pensée de façon évolutive et suivant une chronologie logique :

- **Semaine 1** → Je comprends les risques invisibles de la MAM.
- **Semaine 2** → J'apprends à me protéger et à respecter mon énergie.
- **Semaine 3** → Je renforce mes liens d'équipe pour ne plus me sentir seule.
- **Semaine 4** → Je retrouve ma motivation et je nourris mon feu intérieur durablement.

Semaine 1 – MAM : un métier d'engagement total à comprendre pour mieux se préserver

- **Problématique** : « En MAM, je donne beaucoup... mais à force de vouloir bien faire, je m'épuise sans m'en rendre compte. »
- **Étude de cas** : Une assistante maternelle investie perd progressivement son équilibre car elle sous-estime l'ampleur émotionnelle, physique et logistique de son métier en MAM.
- **Objectifs pédagogiques** :
 - Comprendre les spécificités exigeantes du travail en MAM (pas de hiérarchie, charge émotionnelle, multi-implication).
 - Prendre conscience des risques naturels d'usure du métier.
 - Apprendre à reconnaître les premiers signes de déséquilibre.
- **Supports** :
 - PowerPoint : Pourquoi la MAM épuise autant ? Décryptage des facteurs invisibles.
 - Audio : Témoignage guidé sur la réalité de l'engagement en MAM.
 - Workbook : Bilan personnel : Mon engagement, mes zones de vigilance.

Semaine 2 – Garder sa place : poser des limites sans culpabilité

- **Problématique** : « Je veux tout bien faire... mais je m'oublie en chemin. »
- **Étude de cas** : Une professionnelle peine à dire non aux familles, aux collègues, à ses propres attentes, et se retrouve surchargée sans pouvoir souffler.
- **Objectifs pédagogiques** :
 - Comprendre l'importance de la protection de son espace personnel dans l'exercice en MAM.
 - Savoir poser des limites claires, respectueuses et efficaces pour préserver son énergie.
 - Construire une posture professionnelle qui protège sans culpabiliser.
- **Supports** :
 - PowerPoint : Poser son cadre en MAM : comment dire oui à soi-même.
 - Audio : Techniques pour affirmer ses besoins et protéger son énergie.
 - Workbook : Construire son "espace vital professionnel" (grille pratique).

Semaine 3 – Sortir de l'isolement : reconstruire une dynamique d'équipe

- **Problématique** : « On partage le même lieu, mais pas la même énergie. »
- **Étude de cas** : Des professionnelles cohabitent sans réelle communication, chacun gérant "son groupe" sans projet d'équipe réel, ce qui alimente solitude et tensions.
- **Objectifs pédagogiques** :
 - Repenser la notion de travail en équipe en MAM.
 - Créer des moments collectifs pour renforcer la cohésion et éviter l'isolement émotionnel.
 - Savoir initier le dialogue même en cas de distance ou de tensions.
- **Supports** :
 - PowerPoint : Travail d'équipe en MAM : piliers et leviers.
 - Audio : Comment remettre du lien là où il s'est distendu.
 - Workbook : Créer ses rituels collectifs + trame de dialogue d'équipe.

Semaine 4 – Retrouver son feu intérieur : cultiver son énergie sur la durée

- **Problématique** : « Mon métier me plaisait tellement... comment retrouver cette étincelle ? »
- **Étude de cas** : Une assistante maternelle réalise qu'elle est en mode "survie" depuis plusieurs mois, et que son enthousiasme a disparu sous la charge.

- **Objectifs pédagogiques :**
 - Reconnecter à ses motivations profondes et son "pourquoi".
 - Installer des routines de ressourcement régulier adaptées à son rythme.
 - Bâtir un projet de bien-être personnel pour soutenir son métier sur la durée.
- **Supports :**
 - PowerPoint : Entretenir son feu professionnel : méthodes concrètes.
 - Audio : Reconstruire son élan de cœur et de sens.
 - Workbook : Mon plan de ressourcement annuel personnalisé.

Les + pédagogiques de la formation

- **Une approche progressive et bienveillante**, pour passer de la prise de conscience à l'action concrète.
- **Des outils ancrés dans la réalité des MAM**, faciles à intégrer même dans un quotidien chargé.
- **Un accompagnement respectueux du rythme** de chacune, sans pression, pour redonner du pouvoir d'agir.