

 2 jours - 14 heures

Le DE LA FORMATION

Cette formation permet de :

- Mieux connaître les mécanismes responsables de l'épuisement professionnel pour assurer une meilleure prise en charge
- Savoir prévenir un risque d'usure professionnelle et se remotiver au travail
- Expérimenter des méthodes de relaxation


PUBLIC

- Tout professionnel de santé.

CONCEPTEUR / INTERVENANTS

- **Concepteur** : Psychiatre
- **Intervenants** : Psychiatres, psychologues de la Cellule d'Urgence Médico-Psychologique (CUMP), psychologues du travail et cadre de santé, formateurs en sciences humaines

Cette formation est aussi disponible...

 Sur-mesure



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître les mécanismes responsables de l'épuisement professionnel et pouvoir définir la souffrance au travail
- Savoir clarifier les concepts d'épuisement professionnel
- Être en mesure d'identifier les causes du burn-out
- Expérimenter les outils de prévention et de « réparation » du burn-out

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

DÉFINITIONS COMPARÉES – SIMILITUDES ET DIFFÉRENCIATIONS

- Stress
- Usure professionnelle
- Deuil
- Angoisse
- Anxiété
- Burn-out
- Crise majeure

IDENTIFICATION DU BURN OUT

- Les signes annonciateurs : Changement des comportements, troubles de l'humeur, fatigabilité grandissante, tendance à l'isolement, insomnies, somatisations diverses...

IDENTIFICATION DES FACTEURS DE STRESS NOCIF LES PLUS INDÉSIRABLES

(Travail en sous-groupes avec partage en grand groupe)

- Formulez votre facteur actuel de stress professionnel le plus indésirable
- Ce que vous ne voulez plus : formulez-le
- Ce que vous voulez à la place
- De quoi avez-vous besoin pour cela (temps, moyens matériels, personnes aidantes?)
- Recherchez les freins intérieurs éventuels à la mise en place de ce changement (Concept fondamental d'ambivalence)

IDENTIFICATION DES FACTEURS DE RISQUES DE BURN OUT

- Les personnalités à risque
- Les professions exposées
- Les situations périlleuses

L'ISSUE DU BURN OUT : 2 TYPES DE RÉPONSES FRÉQUENTES SAUV'GARD - CATALOGUE 2020 - CONTACT AU 01 43 68 07 87

- Tabac, alcool, psychotropes, et somatisation
- Sport de plein air, amélioration de l'hygiène de vie, recherche d'aide auprès de personnes-ressources
- Les stratégies réfléchies :
 - La reconnaissance du problème
 - La restauration de sa propre image (en cas de dénarcissisation)
 - La découverte – ou redécouverte – de ses potentialités
 - Les redéfinitions : du rôle du travail dans sa vie – de ses objectifs personnels – de sa mission réelle (et non de sa mission idéale)
 - Les redécisions collectives : prendre en charge un collègue en détresse
 - La verbalisation, pour atteindre un meilleur degré de clarté cognitive (sur les bénéfices non conscients, sur les deuils inachevés)
 - Le ressourcement par la relaxation, les petits plaisirs quotidiens, les projets ressourçants
 - Initiation aux méthodes de relaxation

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Diaporama d'animation
- Études de cas, expérimentation de la relaxation, échanges et analyse de pratiques
- Livret pédagogique reprenant l'ensemble des apports théoriques ainsi que les exercices pratiques, remis à chaque participant

ÉVALUATION ET TRAÇABILITÉ

- Attestation de formation avec auto-évaluation sur objectifs pédagogiques personnels
- Feuille d'émargement des participants

Autres formations

- ▶ Devenir acteur de son bien-être au travail et de sa qualité de vie
- ▶ Gestion du stress
- ▶ Gérer son équilibre émotionnel par la sophrologie
- ▶ Cadres et managers : améliorer sa qualité de vie au travail et celle de son équipe