



PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Objectif	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprendre les mécanismes de développement de l'épuisement professionnel. ✓ Repérer les signes d'épuisement professionnel dans le quotidien et apprendre à les formuler ✓ Comprendre les causes les symptômes de l'épuisement professionnel ✓ Mobiliser les ressources internes et externes pour stabiliser un état de bien-être au travail.
Public	Tous Publics
Dates	Nous consulter
Durée	De 9h à 16h
Nombre d'heures	12h
Nombre de jours	2 Journées
Lieu	IFSER Alternative Martinique -Ducos
Effectif minimum	10
Effectif maximum	15
Prérequis	Sans prérequis particulier
Prérequis techniques	1 PC ou autre support pour prise de notes (feuilles ou cahier, stylo...)
Collation /Déjeuner	Non
Tarif de la formation	Nous consulter

PROGRAMME DE LA FORMATION

Contenus

Jour 1 : Apport Théorique	<p>Comprendre le syndrome d'épuisement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Définition du syndrome d'épuisement professionnel : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Qu'est-ce que l'épuisement professionnel ? ✓ Epuisement professionnel et burn-out, quels liens ? ✓ Les symptômes de l'épuisement professionnel. ✓ Les manifestations du SEPS (Syndrome d'Epuisement Professionnel du Soignant). ✓ Les facteurs exogènes de l'épuisement professionnel. ✓ Les conséquences de l'épuisement professionnel au niveau professionnel, personnel et sur la santé. ✓ Les conséquences en cas de non-traitement. <p>Diagnostiquer l'épuisement professionnel :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Contextes personnels et professionnels qui induisent ou favorisent l'épuisement professionnel ✓ Identifier les Signes précurseurs ✓ Identifier les symptômes de l'épuisement professionnel chez soi
Jour 2 :	<p>Les moyens et techniques de lutte contre l'épuisement professionnel</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Apprendre à canaliser ses émotions : compréhension de ses émotions et la connaissance de soi ✓ Pratique de l'autorelaxation ✓ Comprendre la rumination mentale ✓ Communication efficace et confiance en soi ✓ Troubles du sommeil

IFSER Alternative Martinique

Siret 801 084 245 00035 8559A

N° activité : 02 97 32232 97 - N° DATADOCK : 205 45 35 - N ° ODPC : 9732

Centre commercial ROND POINT Espace 92 – Local C7 - 97224 DUCOS

fsfer.alternativemartinique@gmail.com . Tél 0596 72.43.36 / 0696 19 78 04 Site : <https://www.alternative-espoir.com/pole-formation/> / <https://ifser.catalogueformpro.com/9/psychologie>

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le développement de ses capacités assertives. <p>Méthodes pédagogiques</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Apports théoriques ✓ Exercices pratiques ✓ Etude de cas
Intervenant et spécialité	Psychologue - Neuro psychologue.
Modalités Pédagogiques	<p>Moyens pédagogiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apports théoriques • Exercices pratiques • Etude de cas
Supports fournis	Supports pédagogiques envoyé sur l'extranet des participants
Livrable par l'IFSER	Attestation de réalisation de formation
Démarche ou méthode pédagogique	<p>Méthodes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Active et interrogative • De l'apport théorique et des mises en situation
Compétences / Capacités professionnelles visées	<ul style="list-style-type: none"> • Prévenir son épuisement professionnel grâce à la détection de ses propres symptômes. • Identifier ses moyens de prévention et de lutte contre son épuisement professionnel.
Modalités de suivi	<p>Une évaluation de pré-formation est rendue accessible aux participants via leur extranet Dossier d'accueil numérique accessible via l'extranet de l'apprenant (attestation d'entrée en formation, planning, fiche technique de la formation, règlement intérieur) Feuille d'émargement (en ligne ou en présentiel) Un certificat d'assiduité et un certificat de réalisation de la formation est remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation</p>
Modalités pédagogiques	Présentiel – Ifser Alternative Martinique - Centre commercial ROND POINT Espace 92 – Local C7 - 97224 DUCOS
Evaluation de la formation	<p>QCM d'évaluation des acquis A l'issue de la formation : la satisfaction des stagiaires sera évaluée lors d'un tour de table et à l'aide d'un questionnaire individuel accessible en ligne sur leur extranet ou en présentiel (version papier).</p>
Modalités d'adaptation de la formation	<p>Sur mesure (adaptable) En intra En distanciel</p>
Evaluation des acquis	Les acquis du stagiaire à l'issue de la formation seront contrôlés soit par un QCM, QUIZZ ou une MISE en SITUATION