

PREVENIR ET LUTTER CONTRE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Mise à jour 04/2024

Réf PRPSY02BC



La première manifestation du burnout est l'épuisement émotionnel, psychique et physique (avoir le sentiment d'être totalement vidé de ses ressources). Les temps de repos habituels (sommeil, week-end, congés, etc.) ne suffisent plus à soulager la fatigue induite qui devient alors chronique. Ainsi les manifestations du SEPS (Syndrome d'Épuisement Professionnel du Soignant) sont diverses et variées. Afin de prévenir le burn-out, la formation vise à vous accompagner dans la prévention et la gestion de l'épuisement professionnel.

Compétence(s) visée(s)

- ❖ Prévenir son épuisement professionnel grâce à la détection de ses propres symptômes.
- ❖ Identifier ses moyens de prévention et de lutte contre son épuisement professionnel.

Objectifs de la formation

- ☞ Identifier les caractéristiques de l'épuisement professionnel (symptômes, causes, conséquences).
- ☞ Comprendre les mécanismes de développement de l'épuisement professionnel.
- ☞ Connaître les signes, les causes, les conséquences au niveau du professionnel, du patient et de l'équipe.
- ☞ Reconnaître ses propres symptômes d'épuisement professionnel.
- ☞ Prendre du recul et trouver la bonne distance par rapport à son activité professionnelle.
- ☞ Savoir prévenir son épuisement professionnel pour anticiper le risque d'un burn out.
- ☞ Identifier ses propres techniques de lutte contre son épuisement professionnel.

Contenu

1. La notion d'épuisement professionnel

- Qu'est-ce que l'épuisement professionnel ?
- Épuisement professionnel et burn-out, quels liens ?
- Les symptômes de l'épuisement professionnel.
- Les manifestations du SEPS (Syndrome d'Épuisement 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.

2. Les moyens et techniques de lutte contre l'épuisement professionnel

- La compréhension de ses émotions et la connaissance de soi.
- La gestion de ses émotions.
- Le développement de ses capacités assertives.
- L'importance de l'estime de soi.
- La qualité de son sommeil.
- Le journal émotionnel.

Mise en place de son plan d'action pour prévenir et lutter contre son épuisement professionnel

Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation



Public
Tout personnel

Pré-requis :
Savoir utiliser les outils numériques nécessaires

Durée conseillée
Formation à distance (visio)
4 demi-journées, soit 14h

Formateur(trice) pressenti(e)
Formateur(trice) psychologue clinicienne

Nombre de participants
De 4 à 8 personnes

Matériel nécessaire
ordinateur avec connexion internet, micro, caméra, haut-parleur

Moyens et méthodes pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques en pédagogie active
- Echanges sur le vécu des participants
- Exercices et autodiagnostic
- Diaporama (Transmis après la formation)
- Mise à disposition d'un espace extranet en ligne pour chaque apprenant

Modalités et délai d'accès
de 1 à 6 mois en moyenne (nous contacter)

TARIF
Nous contacter pour obtenir un devis personnalisé

Besoin d'un conseil ? d'une information ? d'un devis ?
Vous êtes en situation de handicap ?
Contactez-nous

📞 06.09.08.02.20
✉ contact@cjformation.com
🏠 www.cjformation.com

Carine ANCIAUX
Présidente, référente handicap
Référente pédagogique et numérique

