

# PREVENIR ET LUTTER CONTRE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL



Mise à jour 10/2024

Formation en Inter Distanciel - 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**  
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 individuel

**Modalités et délai d'accès**  
De 2 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](mailto:contact@cjformation.com)

[www.cjformation.com](http://www.cjformation.com)

**Carine ANCIAUX**  
Présidente, Référente handicap  
Référente pédagogique et numérique  
Aurélie Fauchet et Claire Royer  
Assistants administratifs

