

# PREVENIR ET LUTTER CONTRE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Mise à jour 05/2024

Réf PRPSY02A



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

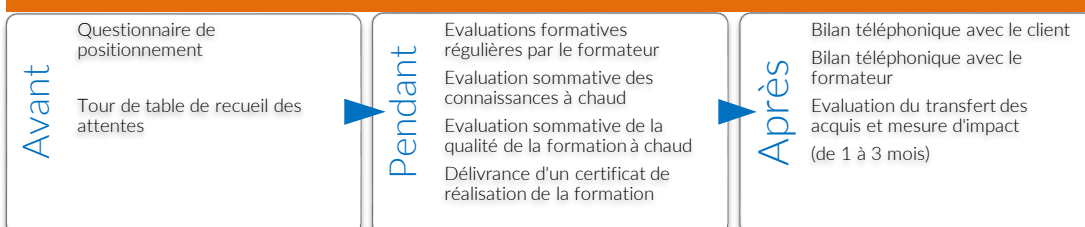
- Qu'est-ce que l'épuisement professionnel ?
- Épuisement professionnel et burn-out, quels liens ?
- Les symptômes de l'épuisement professionnel.
- Les manifestations du SEPS (Syndrome d'Épuisement Professionnel du Soignant).
- Les facteurs exogènes de l'épuisement professionnel.
- Les conséquences de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

Formation dispensée en français, maîtrise de la langue française.



### Durée

2 jours, soit 14h (en présentiel)



### Formateur(trice) pressenti(e)

Formateur(trice) psychologue clinicien(ne)



### Nombre de participants (intra)

De 2 à 8 personnes



### Matériel nécessaire

Aucun.

### 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)
- Ordinateur et vidéoprojecteur
- Mise à disposition d'un espace extranet individuel

### Modalités et délai d'accès

- En intra : de 1 à 3 mois en moyenne (nous contacter)
- En inter : 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  
Aurélie Fauchet et Claire Royer  
Assistantes administratives

