

Prévenir et mieux gérer l'épuisement professionnel

Public : tout public.

Durée : 4 jours en 2 séquences de 2 jours.

Objectifs spécifiques :

- identifier les éléments générateurs de stress dans son exercice professionnel ;
- mieux appréhender les manifestations physiques, psychiques et psychosomatiques de l'épuisement professionnel tout en soulignant la complexité de la souffrance et la nécessaire approche multi-factorielle ;
- être à même de se protéger psychologiquement et prévenir l'épuisement professionnel ;
- apprendre à mettre en place des stratégies d'adaptation face à des situations difficiles.

Contenu et formateur (un Psychologue) :

1^{ère} séquence - de 2 jours - :

- I - A partir de la diffusion de la vidéo "*Burn out : une illustration clinique*" : comment mieux appréhender le syndrome d'épuisement professionnel et comprendre la souffrance ?
- II- Les facteurs identifiés de stress et de burn out.
- III-Fiche de synthèse réalisée collectivement sur les enjeux relationnels et les rôles du personnel et de leur encadrement.

2^{ème} séquence - de 2 jours - :

- I - Comment tenir compte de cette souffrance ? Évaluer pour mieux prévenir et mettre en place des outils à même de l'alléger :
 - la place et le rôle de la parole comme possible moyen d'alléger cette souffrance ;
 - quelques moyens simples de détente et de recherche de confort, pour une meilleure gestion du stress et des émotions.
- II- Réflexion sur le comment mieux se connaître, mieux se comprendre pour prévenir et lutter contre l'épuisement :
à titre professionnel et à titre personnel.
- III-Bilan de la formation.