

PREVENTION DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL POUR SOI ET POUR SON ENTOURAGE

Mise à jour 05/2024

Réf PRPSY07A



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 syndrome d'épuisement professionnel sont diverses et variées. La formation vise à vous accompagner dans la prévention et la gestion de l'épuisement professionnel au travail.

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 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 pour prévenir une situation d'épuisement.
- ☞ Mener les actions nécessaires et adopter le bon comportement dans le cas d'une détection d'épuisement dans son entourage professionnel.

Contenu

1. L'épuisement professionnel

- Qu'est-ce que l'épuisement professionnel ? (Causes, symptômes, manifestations, conséquences)
- Les mécanismes de développement de l'épuisement professionnel.
- 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 de prévention de l'épuisement professionnel

- La compréhension de ses émotions et la connaissance de soi pour repérer ses propres symptômes.
- L'observation au quotidien afin de repérer les symptômes dans son entourage professionnel.
- Les actions à mener en cas de repérage (pour soi ou pour son entourage professionnel).
- Les personnes soutien à prévenir en cas de détection d'un épuisement professionnel.

Études de cas en groupe de travail

Plan d'action pour prévenir et lutter contre l'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
1 jour, soit 6,5h (en présentiel)

Formateur(trice) pressenti(e)
Formateur(trice) psychologue clinicien(ne)

Nombre de participants (intra)
De 2 à 12 personnes

Matériel nécessaire
Aucun.

Moyens et méthodes pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques en pédagogie active
- Echanges sur le vécu des participants
- Études de cas
- Diaporama (Transmis après la formation)
- Ordinateur et vidéoprojecteur
- Mise à disposition d'un espace extranet

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
Assistants administratifs

