



## Prévenir l'épuisement professionnel du soignant

### *Développer son bien-être au travail*

En présentiel

**Durée :** 2 jours soit 14 heures

**Tarif Inter :** 980 Euros HT

**Tarif Intra :** 1.750 Euros HT

**Référence :** PREVBOSOI

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

- Prévenir l'épuisement des professionnels de santé: détecter les symptômes, repérer les causes et comprendre les conséquences sur sa vie quotidienne.
- Analyser son contexte de travail, ses comportements face au stress et évaluer les situations à risque en lien avec la spécificité du métier de soignant.
- Développer des ressources personnelles et techniques efficaces pour gérer son stress et prévenir l'épuisement professionnel.

#### TRAVAUX PRATIQUES

Alternance d'apports théoriques, d'analyses des pratiques, de retours d'expérience, de travaux pratiques et d'exercices et applications en lien avec son propre contexte professionnel.

#### PARTICIPANTS

Tout personnel d'établissement de santé.

#### PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

#### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Le formateur est IPRP en prévention des RPS enregistré auprès de la Direccte de la région Centre. Consultant et formateur, il intervient auprès d'entreprises dans le cadre des thématiques de la prévention des RPS et l'amélioration de la QVT. Il est également sophrologue spécialisé en bien-être au travail et intervient dans le cadre de la gestion du stress.

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation est réalisée tout au long de la formation à travers différents moyens (QCM, mise en situation, quiz...). L'intervenant valide la progression pédagogique du stagiaire et précise les outils utilisés pour la validation des acquis.

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices, études de cas ou présentation de cas réels.
- À l'issue de chaque formation, My Happy Work fournit aux participants un questionnaire d'évaluation de la formation.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

#### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## LE PROGRAMME

### 1) Définir le concept de burn-out ou épuisement professionnel

- Différencier les différentes notions : stress aiguë, stress chronique, burn-out et autres notions
- Repérer les différents signes d'épuisement professionnel
- Repérer les conséquences de l'épuisement professionnel sur son environnement, sa vie professionnelle, sa vie personnelle et sur sa santé

*Exercice: Faire son auto-diagnostic d'épuisement professionnel avec le questionnaire MBI.*

### 2) Spécificités du métier de soignant

- Relation soignant-soigné et dimensions psychologiques (origines du choix de la profession, forte responsabilité, idéalisation, disponibilité, sentiment d'impuissance, culpabilité)
- Focus sur la mort et ses conséquences

### 3) Savoir analyser et déterminer les causes probables dans son environnement de travail:

- Identifier les principales causes d'épuisement liées au travail (les 6 dimensions à risque) et la notion de pénibilité du travail en établissement de santé
- Intégrer la complexité multifactorielle de l'épuisement au travail (facteurs intrasèques et facteurs extrasèques à l'individu)
- Comprendre le mécanisme du stress
- Détecter ses situations anxigènes dans le cadre de son travail
- Comprendre ses propres mécanismes face au stress: repérer, mesurer

*Analyse de pratique: S'inspirer de situations réelles afin de déterminer ses sources de stress et comprendre ses comportements. Faire un état des lieux des sources de stress dans le cadre de son travail.*

### 4) Se protéger de l'épuisement professionnel

- Maîtriser et gérer son stress grâce aux techniques de gestion du stress : relaxation, respiration
- Gérer ses émotions et prendre du recul face aux situations stressantes.
- S'occuper de soi pour se ressourcer : fixer ses limites, s'écouter, prendre soin de soi, hygiène de vie, s'affirmer, évacuer les tensions grâce aux outils de sophrologie
- Mobiliser les recours internes et externes à l'établissement : repérer chez soi ou chez les autres les 1ers signes et alerter

*Travaux pratiques : Apprentissage des différentes techniques de gestion du stress et mise en place d'un plan d'action personnalisé par participant pour prévenir l'épuisement professionnel.*

**Les prochaines dates  
inter ou intra: Nous  
contacter.**

**Lieu: Chartres**