



## PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

« Le bien-être au cœur de la performance »



**Le contact permanent avec la souffrance, la maladie et la mort entraîne à la longue démotivation et épuisement. Cette formation apporte sérénité et redonne du sens à la relation de soin.**

### MODALITES

- Pas de pré-requis
- 12 personnes maximum
- 2 jours/14 heures
- Lieu : Sur site client
- Délai d'accès : 2 mois
- Pour inscription nous contacter

### TARIF

- 1190 euros HT/jour adaptable selon le volume

### MOYEN PEDAGOGIQUE

- Présentiel
- Exercice de respiration, d'ancrage, de relaxation.
- Jeux de rôles
- Exercices en sous-groupe
- Apports théoriques, tests
- Remise d'un guide

### ENCADREMENT PEDAGOGIQUE

- Le formateur est un professionnel de l'animation et de la pédagogie pour adultes
- Il est un expert aguerri sur le sujet de cette formation.

### SUIVI ET APPRECIATION DES RESULTATS

- Feuilles d'émargements signées par ½ journée.
- Evaluation de fin de stage par l'apprenant

### INDICATEUR DE RESULTAT

- En 2020, 100 % des participants ont obtenu une note supérieure à 16/20 au test d'évaluation des acquis de fin de formation.

### ACCESSIBILITE

- Les personnes atteintes d'un handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les mécanismes d'épuisement professionnel.
- Maîtriser des outils concrets pour prévenir et gérer l'épuisement.
- Redonner du sens et de la valeur à son action.
- Favoriser un accompagnement digne et respectueux pour le patient.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES ET CONTENU DE LA FORMATION

A la fin de la formation, les apprenants seront capables de :

**Comprendre le phénomène d'épuisement professionnel**  
Définition et caractéristiques de l'épuisement professionnel.

- Déceler ses propres symptômes.

**Auto-diagnostic pour mieux appréhender l'épuisement.**

- Test pour mesurer son stress et son épuisement professionnel.

**Comprendre les stratégies de défense face à l'épuisement**

- L'évitement, l'insensibilité, l'hyperactivité.

**Maîtriser les ressources dont on dispose pour lutter contre le stress.**

- Vivre dans « l'ici et maintenant ».
- Les ressources corporelles : Posture, respiration, scan corporel.
- La psychologie positive et le lâcher prise.

**Alléger et mieux gérer la charge émotionnelle avec les patients et dans l'équipe.**

- Identifier et verbaliser ses émotions.
- Savoir écouter avec empathie.

**Redonner du sens à son action, à sa mission dans la relation de soin.**

- Définir sa mission et trouver sa singularité dans le travail.

**Mettre en place les éléments essentiels d'une bonne hygiène de vie.**

- Le sommeil, la diététique, le sport, se faire plaisir.
- Recharger ses batteries.

**Mieux gérer la frontière entre vie professionnelle et vie privée.**

- Savoir séparer vie personnelle et vie professionnelle.
- Harmoniser ses domaines de vie.

**S'ouvrir aux petits plaisirs et émerveillements au cours de sa journée de travail.**

**Faire un plan d'action et identifier ses axes de progrès**

- Plan d'action personnalisé

Cette formation peut être adaptée aux besoins et spécificités de chaque client.