

PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

PROGRAMME DE FORMATION

INTITULE : PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Public : tous publics

Prérequis : toute personne concernée par cette problématique

Objectifs :

- Identifier les symptômes de l'épuisement professionnel et en comprendre les causes
- S'approprier des outils efficaces pour prévenir l'épuisement
- Mobiliser les ressources internes et externes pour favoriser le bien-être au travail

CONTENU

AVANT la FORMATION

- Identification des objectifs de la formation sur la base des réponses au questionnaire adressé aux participants avant la formation pour connaître leurs attentes
- Élaboration d'un programme de formation adapté aux objectifs.

PENDANT LA FORMATION

COMPRENDRE LE SYNDROME D'ÉPUISEMENT

- Chiffres du burn-out en France et dans le monde
- Définition du syndrome d'épuisement professionnel
- Articulation du burn-out avec les autres risques et troubles psychosociaux
- Populations à risque et facteurs de risque

DIAGNOSTIQUER L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

- Contextes personnels et professionnels facilitants
- Signes précurseurs et modes d'entrée dans le syndrome de burn-out
- Symptômes du burn-out chez soi et chez les autres
- Conséquences du burn-out

FAIRE FACE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

- Pratique de la relaxation
- Comprendre et gérer la rumination mentale
- Communication efficace et confiance en soi
- Troubles du sommeil

MOBILISER L'ENSEMBLE DES RESSOURCES

- Les acteurs de la santé à l'hôpital
- Le CSE et le CSSCT
- Élaborer un plan d'actions pour prévenir cette souffrance au travail.

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation en face à face
- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Élaboration d'un plan d'actions personnel

DUREE

2 journées

SUIVI ET EVALUATION

Ateliers de mise en application tout au long de la formation, validés par l'intervenant.
Attestation de formation remise au stagiaire.
Questionnaire d'évaluation à chaud.

CONTACT

Isabelle Jariod 06 86 83 69 64 - contact@izora.fr