

Prévenir et gérer l'épuisement professionnel

Objectifs

- Comprendre le syndrome d'épuisement professionnel et les signes qui le caractérisent.
- Apprendre à décoder ses propres signaux d'alerte.
- Repérer et affronter les situations professionnelles stressantes.
- Identifier les réponses individuelles et les réponses collectives à mettre en place.
- Apprendre à se ressourcer.

Contenu

Jour1 : MATIN

L'ETAT D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

- Qu'est-ce l'épuisement professionnel ? Comment s'installe-t-il ? La réaction de déni. Le burn-out, le stress, la dépression. Le fonctionnement psychique de l'individu dans le cadre du syndrome d'épuisement

Jour1 : APRES-MIDI

ÉVALUER DU NIVEAU D'ÉPUISEMENT

- Identifier les signes physiques, psychologiques
- Les sources et les facteurs de risques personnels et professionnels
- Identifier des situations stressantes au travail (organisation, communication, management)
- Reconnaître ses limites, savoir se protéger, prévenir plutôt que guérir.

Jour 2 : MATIN

IDENTIFIER LES REPONSES INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES

- Différencier le rôle des émotions
- S'écouter et réguler ses émotions
- Restaurer l'estime de soi
- Adopter une attitude constructive de non-jugement
- Adapter l'éthique et la question du sens
- Identifier les stratégies d'adaptation
- Développer son assertivité

Jour 2 : APRES-MIDI

AFFRONTER LES SITUATIONS PROFESSIONNELLES STRESSANTES

- Gérer la surcharge de travail, les situations de communication problématique
- Gérer ses priorités
- Développer des stratégies face aux attitudes jugeantes
- Apprendre à récupérer à faire des critiques positives, savoir accepter la critique

Jour3 : MATIN

IDENTIFIER LES REPONSES INDIVIDUELLES OU COLLECTIVE A METTRE EN PLACE

- Recueillir les expériences vécus
- Concevoir des plans d'actions individuels et précis

Jour3 : APRES-MIDI

APPRENDRE A SE RESSOURCER

- Prendre en compte le corps, l'état de fatigue
- Repérer les tensions physiques
- Apprendre à les relâcher
- Installer un état de détente physique et mentale
- Apprendre à récupérer à des moments choisis de courte durée

Prévenir et gérer l'épuisement professionnel

Approche pédagogique

⇒ **Une formation en présentiel de 3 jours** en s'appuyant sur les besoins détectés et les attentes exprimées en amont, afin que chacun se sente entendu, en favorisant la synergie entre les participants, à partir des expériences de chacun par :

- des mises en situations afin que chacun expérimente la méthode, les techniques et les comportements abordés,
- des travaux individuels, en binômes ou sous groupes pour réfléchir et partager les points de vue, les connaissances, les outils.

Formation suivie de l'intégration des différentes acquisitions dans la pratique professionnelle.

- **3 x 1 jour de formation en présentiel** Cette option a l'avantage d'éviter le phénomène de saturation et permet aux stagiaires durant l'intersession (de 1 à 2 semaines maximum) de mettre à profit les enseignements en situation réelle, tester et vérifier leurs acquis. Ils disposeront de recul et d'un temps de réflexion pour formuler de nouvelles attentes, faire part de suggestions et revenir sur des thèmes s'ils le jugent à propos.
- **Rédaction de documents et supports écrits suite à chaque session**, reprenant les apports pédagogiques et les objectifs intersessions.

Modalités d'évaluation

Evaluation

En amont :

- un entretien téléphonique individuel de 30 mn ou un questionnaire pour évaluer le niveau de connaissances, définir les attentes des participants et les objectifs à atteindre

Pendant la formation :

- des exercices pratiques réalisés par l'apprenant.

A la fin de la formation :

- évaluation sommative.

Au terme de la session :

- une évaluation à chaud pour le(s) apprenant(s) un entretien téléphonique à l'initiative du salarié 3 à 6 mois après la formation (ou une évaluation à froid pour le Manager (N+1) du/des stagiaire

Attestation de formation

Pré- requis

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis

Intervenant

Consultant en communication, gestion de stress.

Public

Tout public

Durée

3 jours (21h)

Selon diagnostic

Référence

PERF- 006

Présentiel ou distanciel (individuel ou groupe)

Effectif : 8 stagiaires maxi

Délai d'accès : 3 semaines avant le démarrage de la formation