QUALITE DE VIE AU TRAVAIL



L'EPUISEMENT PROFESSIONNEL

COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU BURN-OUT ET IDENTIFIER LES DÉMARCHES PRÉVENTIVES

INFORMATIONS ET TARIFS

Réf. :	17136
Type :	sur site (intra)
Public :	Tout public
Formateur :	Psychologue, DRH
Durée :	1 à 2 jour(s) (14 heures)
Groupe :	jusqu'à 12 participants
Tarifs :	Sur site : 1 400 € * par jour / groupe
Modalités :	Evaluation des attentes du niveau en début de session Evaluation des acquis Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation Attestation de formation
Accessibilité :	Besoins spécifiques ou compensation handicap, nous contacter

* Exonération de TVA sur la formation.
Tarif net hors frais de déplacement du formateur.

COMPETENCES VISEES ET OBJECTIFS

Détecter les syndromes du Burn-Out

Identifier des pistes de solution

Identifier les ressources extérieures

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Apports théoriques et contextuels

Analyse des exemples concrets, situations vécues par les stagiaires

Exercices pratiques, utilisation des tableaux et grilles d'évaluation

PROGRAMME

L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL (BURN-OUT) À L'HÔPITAL

Définition de l'épuisement professionnel

Concepts associés et/ou proches : usure professionnelle, burn-out, risques psychosociaux (RPS), fatigue compassionnelle, stress chronique au travail, dépression

Les manifestations, causes, mécanismes et conséquences de l'épuisement professionnel

La mesure de l'épuisement professionnel : la M.B.I. et la mesure du stress au travail ; Présentation des échelles, indications, portées et limites

Les éléments de son propre stress (exposition, capacité à faire face et manifestations psychosomatiques) : évaluation et tests

DES PISTES DE SOLUTION ET RESSOURCES PERSONNELLES ET COLLECTIVES FACE À L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

L'identification des situations de stress vécues à l'hôpital et les capacités à y faire face : les stratégies de coping de Lazarus et Folkman : présentation et utilisation de l'échelle

Les différentes stratégies ou étapes à respecter pour sortir de l'usure:

- Prise de conscience de son état
- Identifier des causes
- Identifier et développer des ressources existantes
- S'autoriser à prendre du repos
- Être attentif à ses besoins
- Se protéger de la surcharge de travail
- Apprendre à dire non
- Identifier ses sources de satisfaction

LES RESSOURCES EXTÉRIEURES POUR FAIRE FACE À L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Les démarches médicales/paramédicales

Les démarches administratives et/ou sociales

Le réseau local

Eléments de bibliographie