



PRST 001

Prévention de l'épuisement professionnel

Objectifs

- Connaître et déceler les symptômes de l'épuisement professionnel.
- Prévenir l'épuisement professionnel par une meilleure connaissance de soi.
- Construire des réponses collectives.

Public concerné _____

- Tout personnel.

Contenu de la formation _____

- Le phénomène d'épuisement professionnel :
 - Professions à risques.
 - Définitions : stress, burn out, épuisement professionnel.
 - Repérage des signes précurseurs.
 - Facteurs personnels et professionnels.
- L'autodiagnostic pour mieux appréhender l'épuisement :
 - Analyse de son propre fonctionnement et de ses réactions.
 - Modes de communication.
 - Techniques de relaxation.
 - Hygiène de vie.
- L'approche collective et professionnelle :
 - Éthique.
 - Qualité du travail en équipe et des relations professionnelles.
 - Analyse des pratiques.
 - Mode de management.

Méthodes pédagogiques _____

- Apports théoriques.
- Études de cas.
- Analyse des pratiques.

Intervenant(s) _____

- Soignant, psychologue, consultant spécialisé.