

FORMATION DETECTION ET PREVENTION DE L'EPUISEMENT PROFESSIONNEL

Objectifs

- Prendre du recul, repérer les éléments stressants qui amènent à l'épuisement professionnel
- Diminuer les risques d'épuisement professionnel

Public Visé

Tout public

Durée

14.00 Heures en présentiel en présentiel

2 Jours

Pré Requis

Aucun

Parcours pédagogique

1ère journée

La définition du stress par Hans SELYE :

Identification des causes et des effets du stress pour mesurer les aspects positifs ou négatifs en fonction des individus : exercice individuel et collectif

- Stress structurel
- Professionnel

Test d'auto-évaluation de son niveau de stress et analyse collective des données pour mesurer les différences et la notion d'impact sur chaque individu avec le SGA (syndrome général d'adaptation).

La définition de l'usure professionnelle et du burnout

- Historique et définition de BURN OUT au travers des travaux de MASLASH et JACKSON décrivant les caractéristiques et les principaux symptômes
- Analyse des données psychologiques :
 - Les étapes qui conduisent vers le Burn out
 - Les cinq types de « profils » et leurs attitudes
 - Le traitement du Burn out pour le « retour à la vie »

- Identification et prise en compte du processus multidimensionnel des « tresseurs » : démarche de l'OSI-R

- Échelle institutionnelle avec les rôles professionnels
- Échelle des tensions intra personnelles
- Échelle des ressources

Exercice ciblé sur les valeurs pour identifier l'intérêt individuel et collectif de ces fondements : lien direct avec la motivation et le désir d'appartenance à un groupe de travail et une organisation.

- Le rôle et la place du stress dans l'usure professionnelle quel que soit le secteur d'activité ou la fonction :

- Une réalité physique
- Une réalité psychologique
- Les phases ou comment se déroule le cycle naturel ?

- Le syndrome de l'épuisement professionnel :

- Un processus à trois dimensions
- Les signes et les symptômes à « voir » et à « entendre », à « déceler » à plusieurs niveaux (les mots et les maux)

ASFO GRAND SUD - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 76310897031

Version : DPEP-20240226

ASFO GRAND SUD

0 800 64 31 33 (n°gratuit)
contact@prospectif.com
www.asfograndsud.com



SIRET : 83420427200017
Code APE : 8559A
Organisme de formation enregistré sous le
n°15210007031 auprès du Préfet de la Région Occitane.
(Ce référencement ne vaut pas agrément de l'État)

2ème journée

Comment devons-nous réagir ?

- Y a-t-il un «profil» à risque ?
- Quelles sont nos limites et comment les repérer ?
- Prendre conscience de la situation stressante pour faire une économie d'énergie et utiliser tous les systèmes de ressources possibles
- Perception de la nature du surmenage dans les trois étages du corps et les signaux d'alarme :

- Le fonctionnement physique
- Le fonctionnement émotionnel
- Le fonctionnement intellectuel

Et analyse de l'épuisement émotionnel, mental et physique.

- Identifier que le stress passe par des réactions mesurables et non mesurables : maladie, baisse de performance, tension du corps...

- Schéma de la résistance au changement

« Développer l'intelligence » des émotions

- Quels rôles jouent-elles ?
- Une énergie au service des individus ?
- Quelle est votre « famille » émotionnelle ?
- Influer concrètement sur les situations pour faire de la prévention et se préserver :
- Dresser un bilan de ses actions et redéfinir les sources de motivation associées en pratiquant le renforcement (soutien et coopération intra équipe),
- Évaluer ses stratégies pour faire face aux diverses situations d'échanges avec un test individuel,
- Développer sa capacité à communiquer et à mieux contrôler les émotions naturelles :
- Développer l'écoute active
- Savoir reformuler pour prendre du recul avant de décider ou d'agir
- Connaître les principales émotions, repérer celles qui sont « limitantes » et développer la ressource adaptée

Définir la mise en place d'une démarche individuelle pour prévenir l'usure professionnelle et renforcer la confiance en soi.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes et les étapes présents dans les situations de stress et d'usure professionnelle
- Repérer les signes précurseurs pour prévenir et /ou gérer les situations
- Identifier ses limites et ses ressources pour agir positivement
- Disposer d'une démarche cohérente pour repérer sa marge de manœuvre et sa capacité de choix

Méthodes et moyens pédagogiques

Apports théoriques et pratiques, jeux de rôle, tests, exercices

Qualification Intervenant(e)(s)

Psychologue du Travail, Consultante Formatrice spécialisée dans les Relations Interpersonnelles, la Communication, la gestion du stress, de l'épuisement professionnel.

Méthodes et modalités d'évaluation

Apports théoriques et pratiques, jeux de rôle, tests, exercices

Modalités d'Accessibilité

Accès PMR

ASFO GRAND SUD - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 76310897031

Version : DPEP-20240226

ASFO GRAND SUD

0 800 64 31 33 (n°gratuit)
contact@proquestic.com
www.asfo grandsud.com



SIRET : 83420427300017
Code APE : 8559A
Organisme de formation enregistré sous le
n°15330007031 auprès du Préfet de la Région Occitane.
(Ce référencement ne vaut pas agrément de l'État)