

# FORMATION DETECTION ET PREVENTION DE L'ÉPUISEMENT 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 .....)

## 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

**Effectif**

De 3 à 12 Personnes