

Prévention de l'épuisement professionnel

Préserver l'équilibre, renforcer les ressources et développer une qualité de vie durable au travail.



DES REPÈRES SCIENTIFIQUES ET ACTUALISÉS



UNE APPROCHE CONCRÈTE ET EXPÉRIENTIELLE



DES OUTILS POUR RENFORCER LES RESSOURCES INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES



UNE ADAPTATION AUX RÉALITÉS DU TERRAIN



UNE DÉMARCHE DURABLE POUR UNE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

*Préserver
Soutenir
Avancer durablement*



PUBLIC CONCERNÉ

Professionnel·les du secteur sanitaire, médico-social, social et éducatif (toutes fonctions).



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les mécanismes de l'épuisement professionnel
- Identifier ses ressources et leviers de prévention
- Développer des stratégies concrètes de gestion du stress
- Renforcer la qualité des relations et du cadre de travail
- Construire un plan d'action durable et adapté à son contexte

Programme de la formation

« Prendre soin de celles et ceux qui prennent soin des autres. »

01

COMPRENDRE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

- Définitions, modèles et facteurs de risque
- Signes précoces et processus d'évolution
- Apports des neurosciences et de la psychologie

02

IDENTIFIER SES RESSOURCES ET SES LIMITES

- Analyse des modes de fonctionnement
- Repérage des signaux d'alerte
- Renforcement de l'estime de soi et de l'auto-soin

03

OUTILS ET STRATÉGIES DE PRÉVENTION

- Gestion du stress et régulation émotionnelle
- Pleine conscience, respiration et techniques de relaxation
- Organisation et priorisation des tâches
- Prévention de la charge mentale

04

DIMENSION COLLECTIVE ET ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

- Qualité des relations et soutien des équipes
- Communication et coopération
- Culture institutionnelle et leviers d'action

05

VERS UNE DYNAMIQUE DURABLE DE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

- Élaboration d'un plan d'action personnalisé
- Intégration des outils dans le quotidien
- Pistes d'amélioration pour l'équipe et l'institution



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et repères scientifiques
- Exercices pratiques et mises en situation
- Analyse de situations professionnelles
- Échanges de groupe et co-construction
- Support pédagogique remis aux participants



MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des acquis en cours de formation
- Mises en situation et retours d'expérience
- Bilan collectif et auto-évaluation



DURÉE ET ORGANISATION

Durée et modalités adaptables aux besoins de votre établissement (1 à 3 jours).

Programme et devis sur demande.

LES + DE LA FORMATION

- + Une approche concrète et participative
- + Des outils immédiatement mobilisables
- + Une adaptation aux réalités du terrain
- + Une amélioration du climat de travail
- + Une dynamique collective et bienveillante

*Souffler
Se ressourcer
Retrouver du sens
Agir ensemble*