

PROGRAMME DE FORMATION

Accompagner et/ou soigner sans s'épuiser

Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00
Mail : inscription@cerf.fr

Durée

5.00 jour(s)
35:00 heures

Public

Tout personnel médical, paramédical, social, éducatif intervenant dans des contextes professionnels stressants (deuil, violence, souffrance des publics en charge).

Participants

Mini : 6 p. Maxi : 14 p.

Objectifs de la formation

" Identifier les signes, les causes et les effets néfastes de l'épuisement professionnel.

Utiliser des outils et des techniques de prévention individuelle et collective.

Concevoir des stratégies permettant de faire face à l'épuisement en s'appuyant sur une posture adaptée et efficiente.

"

Programme

"• Définition des notions : stress, épuisement professionnel, burn out, etc...

- Le travail : travail prescrit/travail réel, travail et identité.
- Nouvelles organisations du travail. Psychopathologies et psychodynamique du travail.
- Le stress : biologie. Spécificités du secteur médico-social et répercussions sur le travail au quotidien.
- Les risques psycho-sociaux. L'impact du travail sur la santé des personnels.
- Les trois dimensions du burn out. Les causes de l'épuisement professionnel.
- Les conséquences de la souffrance au travail.
- Outils de prévention de l'épuisement professionnel : les 3 niveaux d'intervention en prévention.
- Sophrologie, relaxation : des outils pour gérer le stress et l'épuisement.
- Comment faire face ? Les stratégies de coping.
- Construction d'une stratégie de prévention de l'épuisement et de changement."

Méthodes et supports

Apports théoriques. Exercices pratiques. études de cas. échanges.

Prérequis

Aucun

Modalités de positionnement et d'évaluation :

- en amont de la formation un questionnaire de positionnement est adressé au futur stagiaire afin d'apprécier à la fois ses acquis, ses besoins et ses attentes ;
- au début de la formation, les réponses à ce questionnaire sont le point de départ d'un travail de mise en commun autour des pratiques et attentes des participants ;
- au cours de la formation, de nombreux exercices, études de cas ou mises en situations permettent aux apprenants d'assimiler les savoirs et savoir-faire et au formateur d'appréhender, à l'aide d'indicateurs, si ces savoirs et savoir-faire sont à la fois acquis (ou en cours d'acquisition) et correctement mis en œuvre par les personnes formées.
- en fin de formation les participants sont invités à compléter une fiche « évaluation » leur permettant d'exprimer leurs appréciations et de faire état de leurs acquis vis-à-vis de l'action de formation.

À l'issue de la formation, CERF FORMATION délivrera, en fonction notamment des retours sur l'évaluation des acquis, une attestation de fin de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Les aménagements du dispositif pédagogique utiles à la compensation du handicap seront étudiés sur demande par notre référent handicap (referenthandicap@cerf.fr), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.