QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Prévenir l'épuisement professionnel

Connaître les symptômes et les facteurs de risques d'épuisement professionnel, gérer et prévenir son apparition pour soi et pour les autres. Savoir comment agir pour se sortir d'un épuisement professionnel.

OBJECTIFS

À l'issue de cette formation, chaque participant aura les outils pour :
• repérer les signes de l'épuisement professionnel,
• activer les ressources adéquates.

Pour qui ?
Tous professionnels travaillant en ESAT.

Pré requis
Etre en activité en ESAT.

Nombre de stagiaires
12 maximum.

Durée
2 jours, soit 14 h.

Coût*
Inter-établissements : 500 € nets exonérés de la TVA, hors déjeuner à la charge des stagiaires.

Intra-muros : 3 600 € nets exonérés de la TVA, frais du formateur inclus. Déjeuner à la charge de l'établissement d'accueil.

* Intra-muros mutualisée - Devis sur demande.

Moyens pédagogiques
- Formation en face à face. Méthode interactive.
- Apports théoriques, exercices pratiques individuels et exercices en groupes, apports méthodologiques, alternance d'apports théoriques et de cas concrets.
- Supports pédagogiques (livret d'accueil, présentation interactive), exercices de mise en situation professionnelle à partir de situations proposées par l'intervenant et par les stagiaires.
- Remise de fiches pratiques et d'un livret personnel.

Moyens d'évaluation
Participation active des stagiaires sous forme de questions-réponses, études de cas.

Moyens techniques
Support papier, projection animation sur tableau blanc.

INTERVENANTE

Catherine BESIERS-TABOURNEAU

Intra-muros & Inter-établissements
12 et 13 juin 2025
Paris

PROGRAMME ET DÉROULÉ

Chaque demi-journée débutera par un tour de table : le premier jour afin de présenter la formation et identifier les attentes des participants, les jours suivants pour valider les acquis de la demi-journée précédente.

JOUR 1,
9 h 00 à 12 h 00 :
- Définition de l'épuisement professionnel (burnout).
- Facteurs favorisants.
- Symptômes.
- Différencier : usure professionnelle, fatigue compassionnelle, burn-out, stress aigu et chronique.
- Les personnes ressources : médecin du travail, psychologue du travail, UPL, médecin traitant, CHSCT...
- Les conséquences sur : la vie professionnelle - la vie privée - la santé physique et mentale.

13 h 00 à 17 h 00 :
- Savoir le détecter et quelles mesures prendre.
- Les facteurs mentaux et physiques qui y sont liés :
  - la perte de sens du travail, le sentiment d'impuissance, de ne jamais faire assez, le sentiment d'injustice, la peur,
  - les troubles physiques : TMS, somatisations.
- Les besoins fondamentaux de l'humain : évolution, appartenance et confiance, fierté du travail bien fait.
- Les premiers signes d'épuisement : insomnies - démotivation - oublis...
- Autoévaluation.

JOUR 2,
9 h 00 à 12 h 00 :
- Anticiper l'épuisement professionnel pour soi et pour les autres.
- Prévenir l'épuisement professionnel.
- Prévention secondaire : renforcer sa capacité à faire face aux difficultés.
- Prévention tertiaire : évacuer les tensions, réparer.

13 h 00 à 17 h 00 :
- Elaborer une liste de mesures susceptibles d'améliorer sa pratique.
- Transférer les connaissances acquises.
- Evaluation de la formation, échanges et conclusion.