



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

- 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 / 14 heures.

COÛT

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

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Alternance d'apports théoriques, méthodologiques et de cas concrets,
- Animation interactive entre stagiaires et formateurs (questions/réponses, partage d'expériences),
- Selon les formations : quiz, questionnaire, mises en situation, études de cas, démarche réflexive, jeux de rôles, travail en sous-groupe, etc.,
- Projection de supports lors de la formation (diaporama, vidéos, documents techniques, etc.),
- Mise à disposition de supports pendant et à l'issue de la formation,
- Utilisation de vidéoprojecteur, tableau blanc, paperboard.

MOYENS D'EVALUATION ET DE SUIVI

- Feuille de présence,
- Evaluation de l'acquisition des objectifs par le formateur selon les moyens, pédagogiques utilisés lors de la formation
- Evaluation de la formation par les stagiaires,
- Certificat de réalisation et attestation de compétences.

INTERVENANTE

Catherine BESIERS-TABOURNEAU



Intra



PROGRAMME ET DÉROULÉ

Le programme tient compte des réformes (plan de transformation des ESAT, Loi pour le plein emploi et ses décrets, rapports IGAS, ...).

Chaque demi-journée commencera par un tour de table : le premier pour présenter et recueillir les attentes des participants, les suivants pour valider les acquis.

JOUR 1

de 9h00 à 12h30

- 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.

de 13h30 à 17h00

- 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

de 9h00 à 12h30

- 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.

de 13h30 à 17h00

- Elaborer une liste de mesures susceptibles d'améliorer sa pratique ;
- Transférer les connaissances acquises ;
- Evaluation de la formation, échanges et conclusion.