



## INFORMATIONS ET TARIFS

|                 |   |
|-----------------|---|
| Réf. :          | 17136   |
| Type :          | sur site (intra)  |
| Public :        | Tout public   |
| Formateur :     | Psychologue, DRH  |
| Durée :         | 1 à 2 jour(s) (14 heures)   |
| Groupe :        | jusqu'à 12 participants   |
| Tarifs :        | Sur site : 1 400 € * par jour / groupe  |
| Modalités :     | Evaluation des attentes du niveau en début de session<br>Evaluation des acquis<br>Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation<br>Attestation de formation |
| Accessibilité : | Besoins spécifiques ou compensation handicap, nous contacter  |

\* Exonération de TVA sur la formation.  
Tarif net hors frais de déplacement du formateur.



# L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU BURN-OUT ET IDENTIFIER LES DÉMARCHES PRÉVENTIVES

## COMPETENCES VISEES ET OBJECTIFS

- Détecter les syndromes du Burn-Out et en comprendre les causes
- Identifier des pistes de solution et développer des ressources personnelles et collectives
- Identifier les ressources extérieures pour faire face à l'épuisement professionnel

## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques et contextuels
- Analyse des exemples concrets, situations vécues par les stagiaires
- Exercices pratiques, utilisation des tableaux et grilles d'évaluation

## PROGRAMME

### L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL (BURN-OUT) À L'HÔPITAL

Définition de l'épuisement professionnel

Concepts associés et/ou proches : usure professionnelle, burn-out, risques psychosociaux (RPS), fatigue compassionnelle, stress chronique au travail, dépression

Les manifestations, causes, mécanismes et conséquences de l'épuisement professionnel

La mesure de l'épuisement professionnel : la M.B.I. et la mesure du stress au travail ; Présentation des échelles, indications, portées et limites

Les éléments de son propre stress (exposition, capacité à faire face et manifestations psychosomatiques) : évaluation et tests

### DES PISTES DE SOLUTION ET RESSOURCES PERSONNELLES ET COLLECTIVES FACE À L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

L'identification des situations de stress vécues à l'hôpital et les capacités à y faire face : les stratégies de coping de Lazarus et Folkman : présentation et utilisation de l'échelle

Les différentes stratégies ou étapes à respecter pour sortir de l'usure:

- Prise de conscience de son état
- Identifier des causes
- Identifier et développer des ressources existantes
- S'autoriser à prendre du repos
- Être attentif à ses besoins
- Se protéger de la surcharge de travail
- Apprendre à dire non
- Identifier ses sources de satisfaction

### LES RESSOURCES EXTÉRIEURES POUR FAIRE FACE À L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

- Les démarches médicales/paramédicales
- Les démarches administratives et/ou sociales
- Le réseau local
- Éléments de bibliographie