

Savoir prendre soin de soi, pour prendre soin des personnes que l'on accompagne

Contexte

Les professionnels de santé présentent des risques de santé spécifiques liés à leur situation de travail. Ils sont particulièrement exposés au risque d'épuisement professionnel. Les facteurs de cette exposition aux risques psychosociaux sont complexes : nature de l'exercice professionnel qui confronte à des réalités difficiles (mort, maladie grave, détresse...), contraintes organisationnelles qui peuvent amener à un conflit de valeurs ou de perte de sens, représentation d'« infaillibilité » du soignant.

Il convient d'améliorer la Qualité de Vie au Travail des professionnels de santé et « prendre soin de ceux qui nous soignent »

Objectifs de la Formation

Comprendre les sources de l'épuisement professionnel, et les origines de la souffrance au travail

Savoir comment éviter l'usure professionnelle : apprendre à se connaître, et identifier ses limites

Savoir reconnaître ses compétences, et développer l'estime de soi pour dépasser la crise d'identité du soignant

Savoir mobiliser les ressources internes et externes pour mettre en place des actions de prévention adaptées aux situations

Programme

Les manifestations des situations d'épuisement professionnel. Focus sur le burn out: signes précurseurs ; conséquences

Comment éviter l'épuisement ?

Comment contourner la souffrance au travail ?

Savoir poser des mots sur ce que l'on ressent.

Savoir mettre en place des stratégies personnelles (mécanisme de défense) et faire appel à son entourage (personnel et professionnel) : la place de l'équipe

Savoir gérer sa fatigue physique et psychologique liée à l'accompagnement des personnes dépendantes

Programme (suite)

Connaître les moyens de ressourcement : savoir se relaxer et rappel sur les fondamentaux pour conserver son capital physique.

Apprendre à savoir rester vigilant, dans le temps, sur la question de sa qualité de vie au travail

Méthodes et moyens pédagogiques

Apports théoriques; Exercices de mise en situation. Echanges sur les expériences de chacun

Durée et organisation de la formation

2 journées, dans nos locaux, ou en structure

Public concerné

Tous les professionnels du secteur sanitaire et Social

Pré requis : aucuns

Intervenant

Formatrice spécialisée en intervention dans le secteur médico social. Diplômée en pédagogie pour adulte

Conditions tarifaires : Nous consulter

Modalités et délais d'accès

Après accord de l'employeur

Modalités accès personnes handicapées

Nous consulter pour une évaluation de vos besoins

Evaluation et certification

Questionnaire choix multiples pour validation de l'acquisition des compétences.

Questionnaire de satisfaction