



DECIMA FORMATION

DURÉE	7 heures, soit 1 jour
FORMATEUR	Psychologue du travail
MOTS CLEF	STRESS / USURE PROFESSIONNELLE / EPUISEMENT
TYPE	INTRA (calendrier selon votre convenance)

PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Savoir identifier les premiers symptômes de l'épuisement professionnel
- Se mettre en état de vigilance pour soi-même et envers ses collègues
- Savoir à qui s'adresser pour se sortir d'un épuisement professionnel

PUBLIC CONCERNE ET EFFECTIF

Tout professionnel / minimum 4 à 12 participants maximum

PRE REQUIS

Aucun

PROGRAMME DE LA FORMATION

Les différentes sources d'épuisement liées au travail

- la souffrance des patients
- l'agressivité des patients/familles
- les conflits internes et la confusion des rôles
- l'organisation du travail : les moyens, la charge de travail, l'équilibre vie privée-vie professionnelle, la répartition des tâches, l'autonomie, le travail collectif, les évolutions professionnelles, ...

Les signaux

- Les facteurs mentaux et physiques
 - 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 premiers signes d'épuisement
 - Insomnies
 - Démotivation
 - Oublis

Les personnes ressources

- Médecin du travail
- Psychologue du travail
- Médecin traitant
- CHSCT
- ...

METHODE PEDAGOGIQUE

Alternance d'apports théoriques et d'échanges thématiques

ÉVALUATION

Réalisation d'une enquête de satisfaction permettant de mesurer pour chacun des stagiaires l'atteinte des objectifs et la possibilité d'appliquer les savoirs et les savoirs faire transmis en situation réelle.

VALIDATION DE LA FORMATION

Lors de la formation, les participants sont soumis à des mises en situation, des exercices pratiques, des échanges sur leurs pratiques professionnelles permettant un contrôle continu de leur progression et du développement de connaissances et de compétences acquises conformément aux objectifs visés.

Attestation de formation

DECIMA FORMATION est une entité du RÉSEAU OMERIS

Raison sociale : DECIMA FORMATION — SARL au capital de 1000€ — Enregistré au RCS de LYON 488.584.541

Siège social : 22 RUE PASTEUR 69300 CALUIRE — T. 04 72 60 14 77 — contact@decima-formation.fr

Code NAF : 8559A — N° de déclaration d'activité : 82 69 09186 69 — N° de TVA intracommunautaire : FR 21 488 584 541 00012

www.decima-formation.fr

màj : 03/07/2023