

Prévenir les risques d'épuisement professionnel

Burn-out, stress, fatigue... autant de mots pour tenter de définir l'épuisement professionnel qui affecte nombre de professionnels comme le personnel éducatif, médical et paramédical. Dans un contexte de profondes mutations, il y a l'être humain qui jongle entre ses différents registres de valeurs et les réalités de terrain.

Comment arriver aujourd'hui à s'épanouir dans un contexte professionnel difficile par ses injonctions et ses paradoxes ? Comment préserver sa santé au travail ? Comment repérer l'épuisement professionnel et quelles stratégies individuelles et collectives pour préserver ses valeurs professionnelles ?

INTRA-ÉTABLISSEMENT

Durée : 2 jours (14 heures).

Coût : 1 310 €/jour

S'ajoutent les frais de déplacement et d'hébergement du formateur.

Infos Pratiques

14 PARTICIPANTS MAXIMUM

PUBLIC

Ce stage s'adresse à tous les professionnels intervenant auprès de personnes polyhandicapées.

Par sa présence requise au terme de l'action, un cadre participant au bilan, voire à la formation, permet de porter une dynamique institutionnelle nécessaire à la pérennité des projets.

☒ **PRÉREQUIS** Aucun prérequis n'est nécessaire.

INTERVENANT

- **Julien PITOU**, formateur indépendant.

ÉVALUATION

Évaluation des acquis tout au long de la formation sur la base des productions personnelles. À l'issue de la formation, l'intervenant évalue l'atteinte des objectifs avec un questionnaire (cf. mise en œuvre du dispositif d'évaluation p.128-129).

Objectifs

PRINCIPAL

- Identifier les mécanismes de l'épuisement professionnel. Reconnaître les signes précurseurs sur le plan individuel ainsi qu'au niveau organisationnel afin de garantir la qualité de l'accompagnement du public.

SPÉCIFIQUES

- Déterminer les problématiques en lien avec l'environnement professionnel.
- Sensibiliser les professionnels aux risques d'épuisement professionnel dans le secteur médico-social.
- Fournir des outils et des stratégies pour prévenir l'épuisement professionnel.
- Promouvoir une culture de bien-être au travail.
- Encourager la prise de conscience et la mise en place de pratiques protectrices.

Contenu

Épuisement professionnel, de quoi parle-t-on ?

- Présentations des notions de santé au travail, d'activité de travail et de reconnaissance.
- Les pathologies du travail : épuisement professionnel (burn-out) et distinction avec le stress, brown-out et bore-out.
- Les signaux d'alerte : Identifier les symptômes physiques, émotionnels et comportementaux de l'épuisement professionnel.
- Les facteurs de risque spécifiques au secteur médicosocial : exploration des contraintes liées au travail d'accompagnement des publics vulnérables (charge émotionnelle, relation avec les résidents, travail en équipe, horaires, turn-over et rotation des équipes, etc.).

Causes et conséquences

- Les causes individuelles et organisationnelles : Analyse des facteurs internes et externes contribuant à l'épuisement : Risques Psycho-Sociaux (RPS), conflits de valeurs de sens, organisation du travail, soutien social, etc.
- Les conséquences pour le professionnel : Impacts sur la santé physique et mentale, la motivation, l'efficacité et la pertinence au travail.
- Les conséquences pour les résidents et l'organisation : Impact sur la qualité de l'accompagnement, la sécurité, le climat de travail, la stabilité institutionnelle.

Identifier les leviers de ressources et développer des actions préventives de soutien

- Les actions de prévention au niveau collectif : Principes de la Qualité de Vie et des Conditions au Travail (QVCT). Importance du travail en équipe, de la communication, de la reconnaissance, de la mise en place de temps de parole et de soutien.
- Identifier les signes précurseurs du stress en mettant en œuvre des stratégies de régulation du stress
- Développer et s'appuyer sur les espaces délibératifs du travail.
- Les ressources de soutien : Présentation des dispositifs de soutien internes et externes disponibles (psychologue du travail, médecine du travail, services sociaux, etc.).

Méthode

- Identification des besoins de formation.
- Positionnement en début et fin de formation pour mesurer la progression du stagiaire.
- Alternance d'apports théoriques et d'expériences vécues, perfectionnement des connaissances et des compétences.
- Échanges et réflexions, mise en situation, analyse de situations apportées par les stagiaires.
- Apports bibliographiques.