

QUALITE DE VIE AU TRAVAIL : PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

2 jours 14,00 heures
Programme de formation

Public visé

Intervenant(e)s à domicile

* salarié

* demandeur d'emploi

Pré-requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

Etre en capacité de comprendre le syndrome d'épuisement professionnel, ses sources et les signes annonciateurs

- Se situer dans sa « gestion de soi » pour prévenir l'épuisement professionnel
- Découvrir et développer ses ressources personnelles et s'approprier les outils de la gestion de soi
- Etre en capacité de prendre soin de soi pour prendre soin du bénéficiaire et favoriser un accompagnement basé sur la dignité et l'enrichissement relationnel réciproque

Description / Contenu

§ Les mécanismes du stress

- Le syndrome d'épuisement professionnel
- Analyse de ses différents signes
- Les causes de l'épuisement professionnel et les implications de la communication, de l'organisation, de la charge de travail, du management, des conflits, de l'agressivité, ...
- Les conséquences sur le professionnel et l'impact sur la structure et les bénéficiaires
- Conception de mon rôle professionnel et changement de ma « gestion de soi »
- Les moyens de prévention de l'épuisement professionnel : améliorer ses modes de communication, s'approprier quelques techniques de gestion du stress par la méthode sophrologique
- Séance dédiée à la sophrologie
- Le « savoir-être » comme support d'une nouvelle dynamique dans la relation « bénéficiaire-intervenant »

Modalités pédagogiques

Apports théoriques, échanges pratiques professionnelles, jeux de rôle, entraînements sophrologiques

Moyens et supports pédagogiques

Modalités d'évaluation et de suivi

- Evaluation en cours de formation
- Test de connaissance
- Attestation remise au stagiaire



