

# QUALITE DE VIE AU TRAVAIL : PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Session de 2 jours soit 14,00 heures de formation

Programme de formation

## Public visé

Intervenant(e)s à domicile

\* salarié

\* demandeur d'emploi

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Cette formation peut être accessible et adaptée pour certaines personnes en situation de handicap (nous contacter pour plus de renseignements). Pour une demande de compensation, vous pouvez contacter le Pôle Formation-Emploi de CQFD par téléphone 04 96 19 05 96 ou par mail [formationemploi@cqfd.asso.fr](mailto:formationemploi@cqfd.asso.fr)

## Pré-requis

Être en poste en tant qu'intervenant à domicile

## Objectifs pédagogiques

Être 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

Être 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
- Evaluation de la formation par le stagiaire en fin de session