



## Prévenir l'Epuisement Professionnel

Module de 2 jours en inter

Ce module permet aux participants de développer les capacités à repérer et prévenir les tensions, à gérer les situations de stress, à récupérer et à anticiper. Ainsi les professionnels pourront maintenir la qualité de leur mission professionnelle et leur sécurité en toutes circonstances.

Objectifs :

Après cette formation, chaque participant sera capable de :

Connaître ses modes de fonctionnement et ses signes précurseurs de stress face aux situations qui se présentent

- Identifier les sources de tension et de dispersion de soi
- Discerner ses besoins dans le contexte professionnel dans lequel chacun évolue (mission, contraintes, règles, protocoles)
- Mieux gérer ses émotions
- Gérer les priorités et de se donner des objectifs réalisables
- Repérer les outils nécessaires à l'anticipation et au maintien de la sécurité selon les contextes
- Poser des limites et de recadrer
- Utiliser des exercices simples et efficaces pour désamorcer une source de tension ou de conflit et de faire face aux conduites agressives

### CONTENU :

---

Connaissance du processus du stress (physiologie, causes, symptômes, conséquences)

La respiration pour revenir au calme en toute circonstance

Exercices favorisant la concentration

Différents type de relaxation pour nourrir la présence et prendre du recul

Exercices corporels, vocaux et verbaux pour accueillir et exprimer ses émotions

Exercices de lenteur pour se ressourcer

Hygiène de vie – nutrition, sommeil

Ancrage de ressources

L'observation pour anticiper et prévenir

Exercices pour oser dire non et poser ses limites



Outils de communication pour faire face aux conduites agressives

Elaboration d'un tableau pour ordonner les tâches par priorité

Elaboration d'un tableau des objectifs à atteindre en respectant son rythme

Etude de cas

Tous les thèmes abordés seront en permanence reliés aux situations rencontrées sur le terrain

### MODALITES

---

Durée : un module de 2 jours

Dates : Lundi 19 et mardi 20 juin 2017 ou les 14 et 15 décembre 2017

Ou les 22 et 23 mars 2018 ou les 21 et 22 juin 2018.

Horaires : de 8h30 à 16h avec une heure de pause-déjeuner

Lieu : Aix-en -Provence

Coût de la place : 380 € - bénéficiant d'une prise en charge par votre OPCA.

Pour une inscription à titre individuel, contacter Chantal Sergent au 04 91 90 60 32 ou au 06 70 61 76 83

### METHODOLOGIE

---

Expérience corporelle et synergie de groupe

Apports théoriques (M.Rosenberg, B. Tatzky, C. Maslach)

Mises en situation, étude de cas, jeux de rôles,

Temps de réflexion personnelle

Temps d'échange et de partage en groupe

### PUBLIC

---

Tout professionnel du secteur sanitaire, médico-social et du service d'aide à la personne (tous personnels confondus).

Tout professionnel de l'entreprise.



## PRE-REQUIS

---

Aucun

## ANIMATION

---

Chantal Sergent, thérapeute corporelle, enseignante de yoga, master en PNL, formée à la Communication non-violente (Marschall Rosenberg).

## METHODE D'ÉVALUTATION

---

A chaud :

- Le dernier jour de la formation l'évaluation sera faite par :
  - un questionnaire d'évaluation pour chaque participant.
  - un tour de table avec recueil par la formatrice des évaluations de chacun oralement.

A court terme :

Une évaluation globale reprenant le recueil des évaluations des participants le dernier jour de la formation et la conclusion de la formatrice seront envoyées à la personne responsable de la formation (DRH, directeur).

A long terme :

Un échange téléphonique peut avoir lieu avec chaque participant quatre mois après la formation entre le formateur et les participants.

## MATERIEL A PREVOIR

---

Par chaque participant :

Une tenue confortable, de quoi écrire.

## CONTACT

---

Chantal Sergent :

04 91 90 60 32 / 06 70 61 76 83