

# Se prémunir d'un épuisement professionnel et/ou le surmonter

Les professions liées à la relation d'accompagnement et d'aide sont particulièrement exposées aux risques d'épuisement professionnel. S'installent alors de manière assez insidieuse de nombreux signes cliniques précurseurs : fatigue, trouble attentionnel, maux physiques, irritabilité, trouble du sommeil, dévalorisation...qui conduisent parfois jusqu'au point de bascule vers un arrêt brutal de l'activité professionnelle.

Ce programme riche en variété de techniques et en apports théoriques scientifiques récents offre aux participants la possibilité d'évaluer leur qualité de vie au travail, de prévenir l'apparition d'un épuisement et d'apprendre à y faire face

## Objectifs

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera en mesure de :

- Prévenir et repérer le stress professionnel
- S'affirmer au travail et comprendre les dynamiques de groupe
- Redéfinir la question des valeurs au travail
- Apprendre à se recréer au quotidien et à faire face aux défis de la vie

## Public

- Toutes les personnes se questionnant sur leur rapport au travail
- Toutes les personnes se sentant fatiguées et stressées au travail ainsi que toutes les personnes ayant subi un « burn out »

## Pré-requis

- Aucun

## Nombre de stagiaires

- 12 à 15 personnes maximum

## Durée

- 21 heures (2 jours consécutifs et 1 jour à M+1)

## Méthodes et moyens pédagogiques

- Apports théoriques
- Outils concrets et pratiques inspirés des thérapies de Troisième Vague : méditation de pleine conscience, bienveillance, affirmation de soi, jeux de rôles, auto-hypnose.
- Pratiques psycho-corporelles proposées à chacune des séances

## Evaluation des acquis

- Questionnaire d'évaluation finale

## Contenu de la formation

### Module 1 :

- Le travail : quel sens et quelle place prend-il dans notre vie ?
- Pourquoi choisir la relation d'accompagnement ou d'aide ?
- L'épanouissement est-il possible ?
- Débat réflexif collectif et individuel/ Travail sur les représentations/ Pratiques psycho-corporelles

### Module 2 :

- Le stress au travail ;
- Prendre conscience de son état psychique et corporel, le système nerveux autonome, les différentes étapes du « burn out », les stratégies de coping,
- Exercices psycho-corporels/Apport théoriques/ Échelles évaluative

### Module 3 :

- S'affirmer et communiquer dans le théâtre de l'entreprise (Dire Non, les critiques, la négociation...), trouver ses propres valeurs et défendre ses droits.
- Les enjeux de la dynamique de groupe : Leadership, harcèlement et perversion
- Débats, jeux de rôles, situations concrètes et vécues

### Module 4 :

- La place des émotions au travail, vecteur de messages et de changements ; Comment les identifier ? Les communiquer ? Qu'en faire ?
- Pratiques psycho-corporelles, jeux de rôles, situations concrètes

### Module 5 :

- Comment devenir autonome et responsable de sa santé au travail ? Obstacles, freins et résistances.
- Outil : La Marguerite du plan d'action, sensibilisation aux pratiques énergétiques, la place de l'activité physique et des rythmes bio-psycho-sociaux

## Intervenant(s)

**Association FORCOME** (Association Paloise de formation et de recherche sur la compassion et la méditation pleine conscience) – intervenant différent suivant le module (Médecin généraliste ou psychologue clinicien)

## Tarifs

- Individuel : nous consulter
- Groupe: 4500€

## Dates

- Nous consulter

## Modalités et délais d'accès

- Sur inscription, nous contacter

## Lieu

- Dans nos locaux ou dans vos locaux

## Accès aux personnes en situation de handicap

Pour toute précision sur cette formation, contacter Marie Bouchard (coordonnées bas de page)