

DU STRESS... À L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL. COMMENT SE PROTÉGER DU BURN-OUT ?

Réf. 3717



» PUBLIC CIBLE

Toute personne issue du secteur d'aide et de soins et du secteur social, désireuse d'acquiescer des comportements au travail et des techniques qui lui permettront d'éviter le burn-out, véritable fléau qui touche de plus en plus de personnes dans le domaine des relations d'aide.

» FORMATEURS

Kerstin SACK
Consultante et formatrice, psychologue et psychothérapeute, spécialisée dans le domaine de la systémie familiale.

Charlotte HOUSIAUX
Psychologue des organisations, spécialisée dans la prévention des risques du travail.

» DATES

31.05.2017-01.06.2017 et
03.07.2017
09:00-17:00

21 heures de formation
Formation certifiée

» FRAIS

390 €
(repas inclus dans les frais d'inscription)

» LANGUE

Français

» LIEU

Domaine du Château
Bettange-sur-Mess

Dans notre travail social et thérapeutique, nous sommes de plus en plus sollicités par de nombreuses tâches à accomplir, des horaires à respecter, des délais de plus en plus courts, des demandes, des attentes, des relations parfois difficiles avec certains bénéficiaires... un rythme de vie difficile à tenir, une pression toujours croissante. Dans beaucoup de cas, la pression engendrée par ces sollicitations nous submerge et nous stresse. À long terme, sans les ressources et outils pour y faire face, ces situations peuvent nous épuiser et le risque de développer un burn-out est élevé.

Le burn-out : un trouble de plus en plus répandu dans notre secteur d'activités, marqué par un état d'épuisement extrême, nous immobilisant, nous plaçant face à l'impossibilité de donner suite à notre travail.

S'il est vrai que nous pouvons tous être concernés par le burn-out, il est tout aussi vrai que nous pouvons nous en protéger. Comment ?

- S'informer : en sachant de quoi il s'agit, en apprenant quels sont les facteurs de risque et de protection.
- Prendre conscience de soi : apprendre à s'écouter, à s'observer, de façon à détecter les signes précurseurs du burn-out et à adapter son comportement afin de s'en protéger.
- Développer des ressources : s'entraîner à développer ses propres ressources et acquiescer une palette d'outils de prévention contre le burn-out.

OBJECTIFS VISÉS

- Apprendre à repérer les signes précurseurs du burn-out.
- Développer des stratégies de protection.
- Acquiescer une palette d'outils afin de prévenir et de contrecarrer le développement d'un burn-out.

CONTENUS

- Qu'est que le burn-out ? Du stress au burn-out Qu'est qui nous rend fragile face au burn-out ? Pourquoi développe-t-on un burn-out ?
- Comment éviter le burn-out : apprendre à détecter les signes précurseurs
- Développement des facteurs protecteurs
- Différentes mises en situation et jeux de rôles, afin de s'appropriier dans un premier temps les outils de prévention et dans un second temps d'aborder les outils permettant de faire face ou d'aider autrui à faire face.

MÉTHODES

Approche globale alliant la psychologie des organisations et la psychologie clinique : méthodologie active, participative, articulation entre information et application (mise en pratique, exercices, jeux de rôles...)

À LA FIN DE LA FORMATION, LE PARTICIPANT SERA EN MESURE :

- De savoir ce qu'est le burn-out.
- D'observer les signaux indicateurs de stress important.
- De développer les facteurs protecteurs.
- De développer des outils et des comportements pour faire face.

Référence UFOCOR

Carrières PE4-PE7 : 1c) réflexion sur la profession

Carrières PA3-PA6 : 2h) autres

Carrière PA1-PE1 : 3g) autres