

Programme de formation inter-établissements

Prévenir l'épuisement professionnel et le stress

Pré-requis

Aucun

Objectifs

- Prévenir l'épuisement professionnel par une meilleure connaissance des moyens de lutter contre le stress et l'usure au travail
- Mieux identifier le cycle de l'épuisement pour mieux le gérer
- Identifier les principaux facteurs d'usure et d'épuisement dans son travail
- Apprendre à se préserver du stress ambiant afin de maintenir sa motivation dans le contexte d'un travail parfois lourd et difficile
- Acquérir des clés, des outils et des méthodes permettant de gérer ses ressources

Axes essentiels

Jour 1 - Matin

- Connaissance et identification du mécanisme de l'épuisement professionnel
 - Quels sont les signes et les risques d'usure dans son travail ?
 - Comment identifier et évaluer son niveau de risque d'épuisement professionnel ?
 - Clarification des notions de « bons » ou « mauvais » stress dans son travail
 - Comment respecter ses signaux d'alarme ?
 - Quoi faire lorsque ces signaux ont été dépassés ?
 - Attitudes,
 - Ressources,
 - Décisions,
 - Démarches.

Jour 1 - Après-midi

- Repérage des effets du stress/épuisement et ses conséquences directes sur soi et sur son travail
 - Sur le plan fonctionnel
 - Agitation/dispersion ou passivité/inhibition
 - Dysfonctionnement dans la communication
 - Tensions agressives et troubles relationnels
 - Perte de vigilance et accidents
 - Sur le plan individuel
 - Fatigue, usure et épuisement
 - Anxiété, démotivation et perte des repères
 - Affections psychosomatiques et psychiques (ex. lombalgies, arrêts maladie...)

Jour 2 - Matin

- Identifier les principales sources du risque d'épuisement dans son travail
- Identification des principaux facteurs de stress dans son travail
- Analyse et clarification de ses réactions et de son positionnement dans ces différents aspects du travail
- Définition des conduites adaptées pour se préserver du risque d'épuisement
- Mieux gérer ses émotions et ses réactions dues au stress



Jour 2 - Après-midi

- Gestion de ses ressources : options, moyens, outils
 - Identification des besoins pour apprendre à les exprimer sans heurter, ni blesser
 - Evaluer les priorités de service et l'action lorsque le poids du stress s'ajoute à la charge de travail
 - Savoir se protéger vis-à-vis des comportements nuisibles
 - Retrouver la distance juste par rapport aux résidents et aux collègues
 - Développer sa capacité à anticiper et à canaliser les tensions de stress autour de soi
 - Valoriser l'aspect constructif des relations et l'exprimer par des signes clairs et tangibles vis-à-vis des résidents, des familles, des collègues, des familles
 - Réfléchir aux options et outils possibles pour apprendre à se préserver, à économiser son énergie et affirmer ses qualités humaines au travail
 - Mettre en œuvre des moyens de ressourcement dans le cadre d'une stratégie globale de gestion de son stress
 - Apprendre la maîtrise de techniques simples de relaxation et de respiration, à faire au travail et chez soi pour évacuer les tensions dues au stress et ainsi mieux gérer son énergie
 - Intégrer les approches du bien-être tant au travail que dans sa vie personnelle

Déroulé et séquençage :

Séquençage envisagé par demi-journée ; toutefois, il peut s'adapter en fonction des évaluations, des besoins exprimés par les stagiaires et des cas pratiques abordés.

Méthodes

- Exposé théorique (diaporama)
- Etudes de cas
- Jeux de communication / outil de gestion du stress
- Jeux de rôle
- Séance de relaxation (prévoir tenue confortable)

Support pédagogique

Il sera laissé à chaque participant un dossier pédagogique contenant la copie des supports utilisés par les intervenants.

Modalités d'évaluation

La mesure de l'impact des programmes proposés aux professionnels de santé s'évalue au travers de deux outils :

- un quizz « Vrai / Faux » pour tester les connaissances des stagiaires en amont et en aval de la formation.
- un questionnaire de satisfaction, reprenant les critères et les indicateurs suivants :
 - L'intérêt et l'appréciation générale de la formation
 - La réponse aux attentes du stagiaire
 - L'apport de connaissances et/ou compétences
 - Appréciation du temps de parole laissé aux stagiaires
 - L'intérêt des outils d'animation et ressources pédagogiques utilisés
 - Appréciation des qualités pédagogiques du formateur

Public concerné



Ensemble des professionnels travaillant auprès de personnes âgées ou d'adultes en situation de handicap, quels que soient la fonction et le niveau hiérarchique tant il est important que tous les acteurs de la prise en charge entendent le même message et qu'ils puissent échanger en un lieu neutre, animé par un tiers.

Professionnels en situation de handicap : nous consulter pour connaître les moyens de compensation du handicap nécessaire à l'apprentissage.

Calendrier

Jeudi 2 et vendredi 3 octobre 2025

Durée

2 journées de 7 heures, soit 14 heures.
Horaires : de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h.

Lieu de réalisation

ASSOCIATION AGE 91
1 impasse du Merlon
91830 LE COUDRAY-MONTCEAUX

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite.

Intervenants

Formateur et psychothérapeute, ayant une pratique professionnelle et pédagogique auprès de professionnels du secteur médico-social.