

# Eviter l'épuisement professionnel

## DESCRIPTION:

Afin d'aider les personnes à se réaliser pleinement dans leur rôle professionnel sans se perdre eux-mêmes, nous proposons un temps de formation pour apprendre, exprimer, échanger et s'enrichir dans le respect et la valorisation de chacun.

**DURÉE :** 2 jours - 14h.

**PRÉ-REQUIS :** Aucun.

## OBJECTIFS :

- Prévenir l'épuisement professionnel (burn-out) et la démobilitation des intervenants.
- Favoriser un accompagnement digne et respectueux pour le patient, riche de sens pour le personnel.
- Entretenir et enrichir la motivation et l'intérêt pour chaque fonction.
- Alléger et mieux gérer la charge émotionnelle et relationnelle, avec les patients et dans l'équipe.

**PUBLIC :** Tout public.

## ACCESSIBILITÉ :

- L'accessibilité au centre de formation ACKWARE, permet aux personnes handicapées de circuler avec la plus grande autonomie possible, d'accéder aux locaux et équipements, d'utiliser les équipements et les prestations, de se repérer et de communiquer. L'accès concerne tout type de handicap (moteur, visuel, auditif, mental...).

**ANIMATION :** PRESENTIEL OU CLASSES À DISTANCE

## CLASSES À DISTANCE :

- A l'aide d'un logiciel comme Teams, Skype, Zoom etc...un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant.
- Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les classes à distance sont organisées en Inter-Entreprises comme en Intra-Entreprise.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Réflexions de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous la forme de brainstorming
- Auto diagnostic du stagiaire : Bilan des points forts et repérage des points faibles.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluations, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support pédagogique

## SUIVI ET EVALUATION

- Evaluation de la formation par les participants et remise d'une certification ou d'une attestation de fin de formation à chaque apprenant.



**ACKWARE** VOUS ACCOMPAGNE DANS TOUS VOS  
PROJETS DE FORMATION ET VOUS APPORTE SON EXPERTISE  
POUR VOTRE TOTALE SATISFACTION



## Eviter l'épuisement professionnel

### **Les attentes idéalistes, les besoins et les motivations.**

- Les mécanismes de l'épuisement et les moyens de prévention.
- Etapes et contraintes existentielles : les accepter pour les dépasser.
- « Les cercles vicieux » : Sortir des situations difficiles.
- Les différentes émotions : Comment travailler avec en toute intelligence.
- Le cycle de la relation et quelques outils adaptés aux milieux de soins