

# Prévenir le syndrome de " Burn out" des professionnels de santé

-Référence: **DB-52**

-Durée: **3 Jours (21 Heures)**

## Les objectifs de la formation

- Situer la problématique de l'épuisement professionnel et ses conséquences dans la vie quotidienne
- Comprendre les liens étroits entre l'usure professionnelle et la notion de stress
- Analyser son fonctionnement personnel dans des situations difficiles
- Développer des ressources et techniques pour prévenir le "burn out"

## A qui s'adresse cette formation ?

### POUR QUI :

- Ensemble des professionnels des établissements sanitaires et médico-sociaux.

### PRÉREQUIS :

- Aucune connaissance particulière.

## Programme

- **Poser les bases du concept de burn out**
  - Distinguer risques psychosociaux, burn out, stress et les notions attenantes.
  - Connaître le cadre juridique de l'épuisement professionnel.
  - Repérer les signes d'épuisement professionnel ou de burn out.
  - Exercice: Évaluation initiale du degré d'épuisement professionnel.
- **Repérer une situation anxiogène afin de mieux la gérer**
  - Discerner les principales causes de stress au travail.
  - Appréhender le polymorphisme et la multi-factorialité de l'épuisement professionnel.
  - Donner du sens au stress selon sa source : extérieure ou intérieure à la personne.
  - Détecter le stress reçu et subi par chaque professionnel selon son rôle et sa fonction.
  - Comprendre le stress du point de vue personnel.
  - Envisager les conséquences du stress (physiques et psychiques).
  - Jeu de rôle Simulations inspirées de situations réelles.

- **Appréhender les différentes préventions de l'épuisement et du stress**
  - Distinguer les trois niveaux de prévention.
  - Réduire ou limiter les facteurs de stress.
  - Aider les personnes à faire face au stress, sur le plan individuel et collectif.
  - Prendre en charge les personnes affectées par le stress ou un traumatisme.
  - Exercice: Création d'une fiche synthétique des différents acteurs de la prévention et outils institutionnels disponibles.
- **Se protéger de l'usure professionnelle**
  - Comprendre la notion de bien-être au travail.
  - Repérer les déclencheurs individuels de stress.
  - Appliquer les réponses comportementales au burn out : communication, hygiène, gestion des conflits, gestion du temps.
  - Utiliser la restructuration cognitive, la gestion des émotions et les autres types de réponses mentales.
  - Mettre en place des réponses physiologiques comme la relaxation.
  - Travaux pratiques Apprentissage de réponses aux différentes tensions et techniques de gestion du stress.
  - Mise en place d'un plan d'action pour une meilleure santé mentale et physique, évaluation des résultats.
- **Appréhender le concept de bientraitance dans sa dimension opérationnelle**
  - La bientraitance : définition, réglementations et implications dans le travail quotidien.
  - Plan "bientraitance" du 14 mars 2007.
  - Qu'est-ce que cela implique dans le travail au quotidien ? Entrer dans une démarche de bientraitance.
  - Les contraintes des différents services et les difficultés rencontrées pour maintenir la démarche de bientraitance.
  - Réflexion collective Passation de la Grille d'auto-contrôle des pratiques professionnelles de la HAS, Débriefing.
- **Appréhender le concept de bientraitance dans sa dimension opérationnelle**
  - La bientraitance : définition, réglementations et implications dans le travail quotidien.
  - Plan "bientraitance" du 14 mars 2007.
  - Qu'est-ce que cela implique dans le travail au quotidien ? Entrer dans une démarche de bientraitance.
  - Les contraintes des différents services et les difficultés rencontrées pour maintenir la démarche de bientraitance.
  - Réflexion collective Passation de la Grille d'auto-contrôle des pratiques professionnelles de la HAS,

## Programme

Débriefing.



(+212) 5 22 27 99 01



(+212) 6 60 10 42 56



Contact@skills-group.com

Nous sommes à votre disposition :  
De Lun - Ven 09h00-18h00 et Sam 09H00 – 13H00

Angle bd Abdelmoumen et rue Soumaya, Résidence Shehrazade 3, 7ème étage N° 30  
Casablanca 20340, Maroc