

## PREVENIR LE BURN-OUT

### CONTEXTE

Les salariés des structures, qu'ils soient soignants ou non soignants, sont soumis à un stress important : agressivité des personnes, importance de la charge de travail, relations parfois difficiles... Les tensions et le stress peuvent avoir des conséquences graves pour les personnes, tant d'un point de vue personnel que professionnel et amener l'épuisement, au burn-out.

### COMPETENCES DEVELOPPEES

- Mieux se connaître pour gérer son stress
- Acquérir des outils pour prévenir les tensions
- Activer d'autres modes de fonctionnement (créativité, sensorialité, émotions) pour faire face au stress

### CONTENU

#### STRESS ET ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Mécanisme de l'usure professionnelle et burn-out.

Neurophysiologie du stress et désamorçage

Limite de capacité d'adaptation

Rôle de la respiration et du cerveau dans la gestion du stress

Pratique de la cohérence cardiaque pour gérer son stress et ses émotions.

Aspects psychologiques : savoir entretenir son bien-être : état d'activité et de créativité et de satisfaction au travail

#### RELATION ET COMMUNICATION

Solutions pour faire face au stress

Se brancher sur des ressources positives (nos qualités)

Apprendre à se ressourcer

La communication assertive

Stress et agressivité

Développer l'empathie

### METHODES ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Méthodes interactives sous forme ludique facilitant l'expression et la communication entre les participants

Echanges sur la pratique des participants

Atelier de groupe : Situations concrètes sur du vécu.

Appropriation des outils dans la relation d'aide

Livret de formation transmis

### MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Une salle adaptée à la formation équipée d'un PC et un vidéoprojecteur

Matériel pédagogique : diaporama

Plateau pédagogique technique avec tapis de sol

Différents tests (test prédictif du burn-out, test d'assertivité etc.)

De nombreux exercices physiques de détente, de respirations, de visualisations positives

### MODALITES D'EVALUATION DES ACQUIS ET DE LA SATISFACTION

Évaluation des acquis sous forme de QCM (questionnaires pré et post session)

Un questionnaire d'évaluation à chaud de la satisfaction sera rempli par chaque stagiaire suivi d'une évaluation globale sous forme de tour de table.

Une évaluation « à froid » sous forme de questionnaire sera envoyée un mois après la formation aux stagiaires et aux commanditaires.

Bilan et comptes rendus envoyés aux commanditaires de la formation.

Pour tout renseignement ou inscription, merci de nous contacter :

04 78 72 16 66 / [cnacci@carrel.fr](mailto:cnacci@carrel.fr) / [www.carrel.fr](http://www.carrel.fr)

N° de SIRET : 424 660 314 00024 Code APE : 8559A

Enregistré auprès du Préfet de la région ARA sous le N° 82 69 06 463 69. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

### FINALITES :

Faire monter en compétences les professionnels dans le domaine de la gestion du stress et de la communication afin d'adopter les postures adaptées et de maîtriser une communication efficace permettant d'apaiser les conflits.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Connaître les facteurs de stress en situation de travail
- Comprendre les mécanismes qui conduisent à un état d'épuisement professionnel
- Prendre conscience du niveau de tension de son corps
- Identifier les modalités de communications susceptibles d'engendrer des incompréhensions, stress et risquant de conduire au conflit
- Acquérir des bases de communication constructive pour savoir sortir et gérer des situations difficiles
- Développer des stratégies personnelles pour faire face au stress et augmenter sa confiance en soi

### PUBLIC CONCERNE :

Tout professionnel rencontrant des situations de stress

### PRE-REQUIS :

Etre volontaire

**DATES :** Lundi 07 et jeudi 17 juin 2021

**DUREE :** 2 jours (14 heures)

### HORAIRES :

09h00 à 12h30

13h30 à 17h00

Cette formation est réalisable en intra-entreprise

### LIEU :

CARREL

119 RUE BOILEAU

69006 LYON

**COUT :** 310€

Organisme non soumis à la TVA

### INTERVENANTE :

**Véronique Gelin**

Infirmière DE, sophrologue, certificat de praticien en relation d'aide et communication.

Formation de formateur

Psychopraticienne libérale

Interventions en relais d'assistante maternelle, en CHU, en EHPAD, en entreprises.