

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 peut 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, quizz intermédiaire)

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 / 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.

FINALITE :

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 12 et jeudi 22 juin 2023

DUREE : 2 jours (14 heures)

HORAIRES : 09h00 à 12h30 / 13h30 à 17h00

LIEU : CARREL

119 RUE BOILEAU - 69006 LYON

CONTROLE DE L'ASSIDUITE : Feuilles d'émargement pour chaque demi-journée et attestation de présence à l'issue de la formation

COÛT : 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.

DELAI D'ACCES : sous 48h avant l'ouverture effective de la formation

ACCESSIBILITE H+

Accessibilité des locaux garantie, avec un accompagnement pédagogique organisé autour d'un entretien diagnostic et d'un bilan d'étape en fonction des situations.

CONTACT : Florence Petit fpetit@carrel.fr

Livret d'accueil [icj](#)

CETTE FORMATION EST REALISABLE EN INTRA-ENTREPRISE