

## PREVENIR L'EPUISEMENT PROFESSIONNEL

### PUBLIC VISÉ PAR LA FORMATION

### PRÉREQUIS

Maîtriser les compétences de base en lecture et écriture du français

### OBJECTIFS

A l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de lutter contre l'épuisement professionnel, en apprenant à mieux gérer les situations difficiles et en apportant une meilleure observation de la personne âgée afin d'améliorer la bienveillance et l'estime de soi.

### CONTENU DE LA FORMATION

Détecter les symptômes de l'épuisement professionnel et en comprendre les causes  
S'approprier des outils efficaces pour gérer le stress et prévenir l'épuisement,  
Mobiliser les ressources internes et externes pour stabiliser un état de bien-être au travail

Cette formation s'articulera autour de 4 notions clés : la présence, l'observation, l'accueil et l'expression.

A l'issue de la formation, le professionnel sera capable :

- de définir l'épuisement professionnel et ses conséquences dans la relation avec la personne âgée au sein de l'équipe,
- d'identifier et d'analyser les facteurs de risque qui concourent à l'épuisement,
- de prendre connaissance de ses besoins individuels et du fonctionnement des structures professionnelles dans lesquelles il évolue (mission, contraintes, règles, protocoles...),
- de gérer les priorités et les urgences,
- d'identifier les ressources à sa disposition

### MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Les contenus seront abordés à partir d'apports théoriques et d'une méthode basée sur l'expérience corporelle, les synergies individuelles et de groupe et la créativité

## ÉVALUATION DE LA FORMATION / SANCTION DE LA FORMATION

Nos évaluations, utilisant des outils variés comme les QCM, les mises en situation et les projets pratiques, visent à mesurer, ajuster et certifier les compétences des apprenants tout en assurant une amélioration continue de nos formations.

## DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Durée de la formation : 21 h

Effectif : 12 stagiaires maximum par groupe