

PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL DU SOIGNANT - GÉRER SA CHARGE MENTALE

SAN17

PRÉREQUIS

La formation ne nécessite aucun prérequis

DURÉE

2 jours, soit 14 heures

CERTIFICATIONS

Attestation de stage

PROCHAINE(S) SESSION(S) :

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

- Développer de nouvelles stratégies pour maintenir son bien-être et son équilibre au travail

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les notions de charge mentale, d'épuisement professionnel et leurs conséquences sur la santé

- Identifier les facteurs psychosociaux à l'origine du stress et de l'usure mentale
- Utiliser des outils et techniques pour optimiser leur temps et leur organisation
- Mettre en place de nouvelles habitudes protectrices de leur qualité de vie au travail

PROGRAMME

Définition de la charge mentale professionnelle et du burn-out

Les origines multifactorielles et contemporaines du stress au travail

Les mesures de la charge mentale au travail

Les indicateurs physiques, psychologiques, émotionnels et comportementaux du stress excessif

Identifier les facteurs psychosociaux à l'origine de l'usure mentale

Les facteurs externes liés à l'organisation, les exigences et charges de travail, les relations interpersonnelles...

Les facteurs internes ou psychologiques du stress

Les éléments nécessaires au bien-être au travail selon Ryff et Singer

Utiliser des outils et techniques pour optimiser son temps et son organisation

Le plan de charge et l'emploi de son temps

Les 6 lois relatives à la gestion du temps

Les processus d'organisation et de gestion du temps

La définition des objectifs, la planification, la fixation des délais et priorités, le contrôle de réalisation

Mettre en place de nouvelles habitudes protectrices de sa qualité de vie au travail

Les grands principes de l'équilibre de vie

Savoir gérer ses émotions

Savoir faire des demandes et savoir dire non

Savoir se détendre, développer la convivialité et le travail en équipe

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exercice personnel en introspection

Réflexion individuelle et collective

Travail à partir de situations et de cas concrets apportés par les participants

Apports théoriques

Analyse de pratique

Rédaction d'un plan d'actions avec axes d'amélioration pour chacun des participant

Une documentation pédagogique sera remise à l'ensemble des participants

MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM ou étude de cas/mise en situation

Rejoignez-nous et suivez-nous sur :



BESANÇON

46, avenue Villarceau
25000 Besançon
Tél. : 03 81 25 26 06

BELFORT

1, rue du Docteur Fréry
90000 Belfort
Tél. : 03 84 54 54 84

VESOUL

1, rue Victor Dollé
70000 Vesoul
Tél. : 03 84 96 71 08

LONS-LE-SAUNIER

87, Place de la Comédie
39000 Lons-le-Saunier
Tél. : 03 84 86 42 07

Pour toute demande d'informations : contact@sifco.eu