

# Formation : Prévenir le syndrome de Burn out des professionnels de santé

**Prévenir et agir pour préserver sa santé mentale et la qualité des soins**

**Cours pratique - 3j - 21h00 - Réf. URN**

**Prix : 1420 € H.T.**

Le travail quotidien auprès des patients peut toucher la personne à bien des égards malgré le professionnalisme, la compétence et la distance préconisée. C'est pourquoi, lors de cette formation, il sera rappelé que promouvoir la qualité de vie des agents est un gage de qualité auprès des patients.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- 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"

## Public concerné

Ensemble des professionnels des établissements sanitaires et médico-sociaux.

## Prérequis

Aucune connaissance particulière.

## Méthodes et moyens pédagogiques

### Méthodes pédagogiques

Approche pédagogique complétée par une activité d'analyse des pratiques.

## PARTICIPANTS

Ensemble des professionnels des établissements sanitaires et médico-sociaux.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Programme de la formation

### 1 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.

### 2 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.
- Déetecter 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.

### 3 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.

### 4 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.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.

- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.

## Solutions de financement

Plusieurs solutions existent pour financer votre formation et dépendent de votre situation professionnelle.

Découvrez-les sur notre page [Comment financer sa formation](#) ou [contactez votre conseiller formation](#).

## Horaires

Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

Les participants sont accueillis à partir de 8h45. Les pauses et déjeuners sont offerts.

Pour les formations de 4 ou 5 jours, quelle que soit la modalité, les sessions se terminent à 16h le dernier jour.