



SMV

Formation Audit Conseil

PREVENTION - SECURITE

PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

DUREE :
2 jours

PUBLIC :
Tout public

PREREQUIS :
Aucun

OBJECTIF DE LA FORMATION :
Développer une démarche de prévention de l'épuisement professionnel

MOYENS PEDAGOGIQUES :
Analyse de situations, retours d'expériences
Mises en situation
Moyens humains :
Formateur expert dans le domaine

NOTRE PLUS :
SMV ACADEMY
Accompagnement avant, pendant et après la formation par nos formateurs

🔍 COMPRENDRE LE SYNDROME D'ÉPUISEMENT

- ▶ Chiffres du burn-out en France et dans le monde
- ▶ Modèle tridimensionnel, modèles modernes du burn-out
- ▶ Définition du syndrome d'épuisement professionnel
- ▶ Articulation du burn-out avec les autres risques et troubles psychosociaux
- ▶ Populations à risque et facteurs de risque

🔍 DIAGNOSTIQUER L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

- ▶ Contextes personnels et professionnels qui induisent ou favorisent le burn-out
- ▶ Signes précurseurs et modes d'entrée dans le syndrome de burn-out
- ▶ Symptômes du burn-out chez soi et chez les autres
- ▶ Conséquences du burn-out

🔍 FAIRE FACE A L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

- ▶ Méthode Jacobson
- ▶ Pratique de l'autorelaxation
- ▶ Restructuration cognitive
- ▶ Comprendre et gérer la rumination mentale
- ▶ Communication efficace et confiance en soi
- ▶ Troubles du sommeil

🔍 MOBILISER LES RECOURS INTERNES ET EXTERNES

- ▶ Actions en cours pour la prévention de la souffrance au travail

- **Evaluation de fin de formation**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

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

- 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

V1. 30/06/2022