

# PRÉVENIR L'USURE PROFESSIONNELLE

## Objectifs

**Appréhender** les contours du syndrome d'épuisement professionnel

**Prendre** connaissance des données épidémiologiques récentes de cette pathologie du travail

**Identifier** les causes endogènes/exogènes et les manifestations de l'usure professionnelle

**Trouver** des solutions pour mieux vivre son travail au quotidien

**S'approprier** des techniques de gestion de faire face préventives et curatives

**Contribuer** à une réflexion institutionnelle favorisant la mise en place dans l'organisation des outils de veille d'humanovigilance

## Programme

### L'usure professionnelle

Représentations et définitions

### Les différentes manifestations de l'usure professionnelle

Physiologiques

Physiques

Psychologiques

Émotionnelles

Relationnelles

### Les causes du Burn Out

Personnalité, organisation, fonction, ambiance relationnelle

### Les mécanismes de prévention de l'usure professionnelle

Primaire, secondaire, tertiaire

Les stratégies d'adaptation

### Le travail au quotidien

Modalités de renforcement de sa motivation, son estime de soi, du goût des autres

### Les principes d'une organisation apaisante

Échanges croisés

## Public

Toute personne désireuse de trouver des stratégies de mieux être au travail

## Méthodes pédagogiques

Échanges, discussions, tests individuels

Apports théoriques

Mises en situations, jeux de rôles, travaux personnels

Analyse des expériences et des pratiques professionnelles

Échange sur les situations

concrètes rencontrées par chacun dans sa pratique professionnelle

Application directe avec une phase d'exploitation sous forme de travaux personnels et collectifs

## Intervenant

Infirmier DE formateur en management

## Sanction de la formation

Attestation individuelle de fin de formation

## Modalités de formation

intra-établissement

inter sur BORDEAUX

Étude de faisabilité sur demande

2 jours, 12 heures

① 09 et 10 février

② 06 et 07 octobre

670 € par participant

## Contact

05-56-24-49-39

info@apdhes.fr

## Référence

5.2.17.

Madame  Monsieur

Nom d'usage : .....

Nom de famille : .....

Prénom : .....

Fonction : .....

Le cas échéant : n° ADELI : ..... n° RPPS : .....

Service : .....

Numéro de tél. : ..... Numéro de Fax. : .....

**E-mail** : .....

ÉTABLISSEMENT EMPLOYEUR : .....

Adresse complète : .....

RESPONSABLE DE LA FORMATION CONTINUE : .....

Tél. : ..... Fax : .....

**E-mail** (adresse à laquelle sera adressé l'accusé de réception de l'inscription) : .....

**Désire participer à la formation suivante**

**INTITULÉ DE L'ACTION : PRÉVENIR L'USURE PROFESSIONNELLE**

Date(s) de l'action : .....

Coût pédagogique : \_\_\_\_\_ Euros par participant  
pris en charge par  OPCA  Budget de l'établissement  le participant

*APDHES-Centre Pierre Veaux se réserve le droit de reporter à des dates ultérieures ou d'annuler l'action de formation dans le cas où le groupe constitué serait inférieur à 8 stagiaires*

Toute annulation peut être faite, sans frais, par le bénéficiaire, si elle parvient par écrit à APDHES Centre Pierre Veaux au moins 10 jours ouvrés avant le début de l'action de formation.

Sauf cas de force majeure reconnue par APDHES Centre Pierre Veaux, pour toute annulation faite par le bénéficiaire moins de 10 jours ouvrés avant le début de l'action de formation, APDHES Centre Pierre Veaux facturera un dédit de 25 % des frais de formation, montant non imputable par le bénéficiaire à la contribution financière obligatoire de formation.

En cas d'absence ou d'abandon en cours de formation, les frais de formation sont dus en totalité. Il demeure possible de remplacer le stagiaire se désistant par une personne ayant le même profil et le même besoin de formation.

**Date et signature**

(nom, qualité du signataire) :