

OBJECTIFS

- Reconnaître les signes d'épuisement professionnel liés à l'accompagnement de publics vulnérables
- Mettre en place des stratégies individuelles et collectives pour préserver la santé mentale au travail

PROGRAMME

IDENTIFIER LES FACTEURS DE BURN-OUT DANS LE SECTEUR MÉDICO-SOCIAL

- Surcharge émotionnelle, solitude décisionnelle, confrontation à la détresse, conflits de valeurs

→ Travaux pratiques : auto-diagnostic et analyse de situations vécues

DÉVELOPPER DES STRATÉGIES INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES DE PRÉVENTION

- Routines de récupération, régulation émotionnelle, gestion des limites professionnelles, bonnes pratiques d'équipe

→ Travaux pratiques : construction d'une boîte à outils bien-être (fiche de vigilance, rituel d'équipe)

STRUCTURER UN CADRE DE TRAVAIL PROTECTEUR ET COOPÉRATIF

- Espaces de parole, supervision, rôle du collectif, engagement de la hiérarchie dans la qualité de vie au travail

→ Étude de cas : animation d'un atelier de régulation dans un service médico-social

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Ateliers participatifs,
- Mises en situation, outils visuels, jeux de rôle, retours d'expérience



PUBLIC

Professionnels médico-sociaux exposés à la souffrance humaine



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr