

Prévenir l'épuisement professionnel des soignants

Profil des apprenants : Professionnels de la santé et du médico-social travaillant auprès de différents publics dans des structures médicales et sociales.

Prérequis : Aucune connaissance particulière n'est demandée.

Objectifs pédagogiques :

- Identifier les signes et symptômes de l'épuisement professionnel pour soi et pour les autres,
- Comprendre les mécanismes physiologiques du stress et comment il se manifeste pour soi,
- Acquérir des outils pour apprendre à faire face aux situations stressantes, et comment les mettre en application pour prévenir l'épuisement professionnel,
- Développer ses ressources pour une meilleure gestion du stress.

Compétences visées :

- Savoir repérer les signaux du stress chronique pour soi-même,
- être capable de repérer ses signaux pour autrui,
- Intégrer des routines dans son quotidien pour réguler le stress et son impact sur la santé,
- Savoir quand prendre soin de soi, pour pouvoir continuer à prendre soin des autres.
- Documenter et rendre compte des soins réalisés pour assurer un suivi qualitatif.



Durée et modalité :

14 heures réparties sur 2 jours, en présentiel et sur site.