

PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL



ÉVITER LE BURNOUT ET TRANSFORMER SON STRESS EN ENERGIE POSITIVE

Personnes concernées

Tout professionnel confronté de manière chronique au stress et au risque d'usure prématurée.

Objectifs

- connaître les symptômes et les causes du stress
- identifier les processus conduisant à l'épuisement professionnel, physique, émotionnel et mental
- mieux appréhender sa propre résistance au stress et mieux discerner les situations dangereuses
- analyser son comportement dans les situations stressantes
- mettre en place des réflexes efficaces pour désamorcer les risques de burnout

Méthodes d'intervention

- prise en compte des attentes de chaque participant par un questionnaire rempli en amont de la formation
- entraînements intensifs à l'utilisation des outils et des méthodes de gestion du stress
- analyse et résolution de situations insatisfaisantes sur le plan de la gestion du stress, à partir de cas concrets
- apports d'outils théoriques et de techniques de distanciation et de relaxation
- mises en situation
- pistes d'action, conseils et recommandations individuels pour permettre à chacun de construire ses nouvelles compétences
- élaboration de contrats personnels d'évolution

DUREE SOUHAITEE : 4 jours en discontinu

Points clefs

- **COMPRENDRE LE STRESS ET LE BURNOUT**
 - les facteurs de stress liés aux conditions de travail, à la pression de l'urgence, à la confrontation périodique à la maladie, la souffrance, la mort
 - les situations et processus qui conduisent au burnout
 - les signaux psychiques, somatiques et comportementaux annonciateurs du burnout : fatigue extrême, démotivation, irritabilité, agressivité, manque d'énergie, troubles du sommeil, absentéisme
 - les 3 composantes du burnout : épuisement émotionnel, détachement dans la relation à l'autre, diminution du sentiment d'accomplissement personnel
- **MIEUX SE CONNAITRE FACE AU DANGER D'ÉPUISEMENT**
 - évaluation de ses points faibles et de ses points forts dans diverses situations stressantes
 - diagnostic des niveaux de stress
 - repérage de ses limites et de ses signaux d'alerte
- **GERER SES EMOTIONS ET SA PENSEE**
 - accepter ses limites
 - connaître, comprendre et accepter ses émotions
 - savoir se détendre physiquement : les techniques de distanciation, de relaxation, de visualisation positive
 - prendre conscience de ses ressources
 - garder une juste distance avec son travail
- **GERER LE STRESS DE LA RESPONSABILITE**
 - organiser ses tâches
 - relativiser et gérer l'urgence
 - développer la qualité des relations au sein de l'équipe dans des situations stressantes
 - savoir s'affirmer positivement et mettre des limites quand cela est nécessaire



Claudine Heslouin Consultants

16 rue Boileau - 92120 Montrouge - Tél. 01 42 53 82 36 - Fax. 01 42 53 63 02

e-mail : chc.consultants@gmail.com / site : www.ch-consultants.com