



## « Stress et épuisement professionnel : Amorcer un changement pour prendre soin de soi » BEZIERS - 2029

### Contexte et approche

52% des français sont stressés au travail. Les soignants sont particulièrement touchés par ce phénomène. En mai 2017, l'HAS émet des recommandations pour le repérage et la prise en charge des symptômes de l'épuisement professionnel avec un volet particulier pour les soignants qui sont très exposés à ce risque.

Cette formation s'inscrit dans ce contexte avec l'enjeu de développer chez les professionnels de santé les compétences psycho-sociales les aidant à prendre soin d'eux en lien avec la spécificité de leur rôle de soignant dans une perspective de prévention de l'épuisement professionnel.

Le stress et l'épuisement professionnel ont des déterminants multiples et peuvent s'exprimer de différentes façons. De part les formations, expériences et parcours des formateurs, cette question sera abordée durant la formation à travers une approche multidimensionnelle et multiréférentielle. Pour cela, il sera proposé aux participants de **découvrir et expérimenter une palette de méthodes variées et complémentaires** : corporelles, réflexives, sensorielles, organisationnelles.... Afin de leur permettre d'identifier celles qu'ils vont pouvoir s'approprier et développer pour **amorcer une dynamique de changement et agir sur certains déterminants du stress** dans le cadre de leur métier.

### Les spécificités de la formation Audiab

- Un binôme de formateurs aux expériences et approches complémentaires
- Une formation pluridisciplinaire pour plus d'ouverture et d'échanges
- La possibilité de mettre en place cette formation à la demande pour une équipe ou sur un territoire

### Les objectifs :

A l'issue de la formation les stagiaires seront capables de, seront en mesure de....

- Identifier et reconnaître leur stress et les signes de l'épuisement professionnel
- Développer leur capacité à agir sur le stress et leur empowerment
- Amorcer une dynamique de changements pour prendre soin d'eux et prévenir le stress et l'épuisement professionnel.

Au cours de la formation les stagiaires apprendront à ou auront l'occasion de ....

- Identifier ses représentations concernant le stress
- Repérer et reconnaître les signes du stress dans son corps et dans son mental
- Identifier les déterminants et les mécanismes du stress et de l'épuisement professionnel
- Repérer et reconnaître les situations professionnelles génératrices de stress



- S'approprier différentes méthodes innovantes pour prévenir le stress et agir afin de mieux vivre
- Définir des pistes d'évolution personnelles pour mieux prendre en compte son stress au regard de ses propres besoins et valeurs.

## Méthodes pédagogiques

Les participants à la formation sont des professionnels en activité, la formation s'appuie sur leur expérience, leur vécu et sur l'analyse de leurs pratiques. Des méthodes pédagogiques actives et participatives (travaux de groupes, expérimentations, échanges...) sont utilisées pour favoriser le processus d'apprentissage de chacun.

Cette formation est construite, animée et évaluée selon une démarche cohérente avec le thème et la façon dont il est proposé aux professionnels de santé de prendre soin d'eux. Cela se traduit notamment par :

- La posture des formateurs : bienveillance, valorisation, facilitateur de réflexion et d'échange.
- Création d'un climat qui favorise la confiance, l'authenticité, les liens, la créativité et la joie.
- Place importante laissée au partage d'expérience et aux interactions entre participants.
- Ajustement du programme au fil de la formation en fonction du profil du groupe et des rythmes individuels et collectifs.
- Evaluation bienveillante basée sur les principes de l'auto-évaluation formative.

Moyens pédagogiques offerts : bibliographie, fiches d'animation, vidéos.

### Public

Professionnels de santé exerçant en libéral ou en établissement de santé

10 personnes minimum, 15 personnes maximum

### Prérequis

Aucun

**Lieu :** Béziers – Hérault

### Durée et dates

2 jours présentiels : jeudi 23 et vendredi 24 avril 2020

### Intervenants

- Annie Couhet-Guichot, infirmière, formée à la gestion du stress, praticienne en méditation de pleine conscience, monitrice de yoga du rire.
- Anne Brozzetti, coordinatrice, formée en méthodologie de projet, en analyse de pratique professionnelle et en méditation de pleine conscience

### Validation de la formation

Une attestation de présence sera remise aux participants à la fin de la formation.

### Tarif

300 € par jour soit **600 € la formation.**

**Possibilité de prise en charge OGDPC, FIF-PL et autres OPCA**

Bulletin d'inscription à renvoyer à Audiab

avec un chèque de dépôt de garantie de 240 € qui vous sera restitué lors de la formation.



## Programme

Le programme de formation sera ajusté en fonction des attentes exprimés par les participants le premier jour et de leur contexte d'exercice.

### 1<sup>er</sup> jour :

Accueil et présentation

Le stress et l'épuisement professionnel : déterminants, mécanismes, manifestations

- Exploration des représentations
- Expérimentation
- Co-construction de savoirs
- Identification des situations professionnelles génératrices de stress
- Apports théoriques
- Echanges, travaux de groupe

Les modes d'action pour agir sur les déterminants du stress :

- Partage de connaissances et d'expériences
- Découverte et expérimentation d'approches corporelles en lien avec des situations de la pratique professionnelle : pleine présence, cohérence cardiaque, yoga...

### 2<sup>ème</sup> jour :

Les modes d'action pour agir sur les déterminants du stress :

- Ateliers de découverte et expérimentation de pratiques réflexives :
  - Matrice de l'Act (thérapie d'acceptation et d'engagement)
  - Groupe d'analyse de pratiques professionnelles
- Ateliers de découverte et expérimentation de techniques de communication permettant de mieux gérer les relations interpersonnelles en milieu professionnel
- Atelier de découverte de méthodes organisationnelles et d'outils permettant de mieux appréhender le temps, et de faciliter l'anticipation et la planification.
- Echanges de pratiques

Réflexion et échange sur la transposabilité dans le contexte professionnel et projection dans l'amélioration des pratiques professionnelles.

Evaluation de la formation.