

### Se préserver, prévenir l'Épuisement Professionnel

#### ENJEUX

Ce module permet aux participants de développer les capacités à repérer et prévenir les tensions, à gérer les situations de stress, à récupérer et à anticiper. Ainsi les professionnels pourront maintenir la qualité de leur mission professionnelle et leur sécurité en toutes circonstances.

#### OBJECTIFS



- Connaître ses modes de fonctionnement et les signes précurseurs de stress face aux situations qui se présentent
- Identifier les sources de tension et de dispersion de soi
- Discerner ses besoins dans le contexte professionnel dans lequel chacun évolue (mission, contraintes, règles, protocoles)
- Mieux gérer ses émotions
- Gérer les priorités et de se donner des objectifs réalisables
- Repérer les outils nécessaires à l'anticipation et au maintien de la sécurité selon les contextes
- Poser des limites et de recadrer
- Utiliser des exercices simples et efficaces pour désamorcer une source de tension ou de conflit et de faire face aux conduites agressives

#### PUBLIC CIBLE



Professionnels du secteur social, médico-social, sanitaire et des services d'aide à la personne



#### PROGRAMME

##### Connaissance du processus du stress (physiologie, causes, symptômes, conséquences)

- La respiration pour revenir au calme en toute circonstance
- Exercices favorisant la concentration
- Différents type de relaxation pour nourrir la présence et prendre du recul
- Exercices pour accueillir ses émotions
- Exercices de lenteur pour se ressourcer

##### Hygiène de vie – nutrition, sommeil

##### Ancrage de ressources

##### L'observation pour anticiper et prévenir

- Exercices pour oser dire non et poser ses limites
- Outils de communication pour faire face aux conduites agressives
- Elaboration d'un tableau pour ordonner les tâches par priorité
- Elaboration d'un tableau des objectifs à atteindre en respectant son rythme
- Etude de cas

Tous les thèmes abordés seront en permanence reliés aux situations rencontrées sur le terrain.

##### Matériel à prévoir :

- Une tenue confortable
- De quoi écrire

#### ANIMATEUR



Thérapeute corporelle, enseignante de yoga, formée à la Communication non-violente (Marschall Rosenberg).

##### Méthode pédagogique :

- Présentiel
- Active
- Basée sur la cohésion du groupe cette méthode reste innovante par la place qu'elle donne à l'expérimentation et la créativité.
- Apports théoriques (M.Rosenberg, B. Tatzky, C. Maslach)
- Mises en situation, étude de cas, jeux de rôles,
- Temps de réflexion personnelle
- Temps d'échange et de partage en groupe
- Une documentation pédagogique (sur support papier ou numérique) reprenant les contenus de la formation sera remise à chaque participant