

Épuisement professionnel - comment y remédier ?

1 j (7 heures)

Ref : EPMS

Public

Spécialistes de l'accompagnement professionnel: Coachs et Consultants Responsables ressources humaines, Représentants du personnel, Dirigeants de PME, Avocats et Managers, désireux de développer leurs compétences sur le sujet

Pré-requis

Aucun

Moyens pédagogiques

Formation réalisée en présentiel ou à distance selon la formule retenue
Exposés, cas pratiques, synthèse, assistance post-formation pendant trois mois
Un poste par stagiaire, vidéoprojecteur, support de cours fourni à chaque stagiaire

Modalités de suivi et d'évaluation

Feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur
Exercices de mise en pratique ou quiz de connaissances tout au long de la formation permettant de mesurer la progression des stagiaires
Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de stage
Auto-évaluation des acquis de la formation par les stagiaires
Attestation de fin de formation

Objectifs

- Comprendre la genèse de l'épuisement professionnel
- Repérer et évaluer l'état d'épuisement psychique
- Agir efficacement : prévention, prise en charge et reconstruction

Programme détaillé

INTRODUCTION

- Définitions (usure professionnelle, stress, fatigue chronique, burnout, anxiété, dépression...)
- Etudes et données chiffrées
- Cadre réglementaire et évolution de la législation

MECANISMES ET DEVELOPPEMENT DU SEP (SYNDROME D'EPUISEMENT PROFESSIONNEL)

Le stress, à la fois cause, symptôme et conséquence de souffrance au travail

Effets sur la santé physique et mentale des individus

Les mécanismes psychosociaux concernés

RECONNAITRE UNE PERSONNE EN SITUATION DE SEP

Apprendre à repérer les différentes manifestations du SEP

Les outils d'aides au dépistage : l'inventaire de Maslasch, le CBI, le Test d'Oldenberg

ACCOMPAGNEMENT DU TRAVAILLEUR EN SEP

Les étapes de la prise en charge : la mise en sécurité ou « retrait » / le repos / la reconstruction identitaire

/ la réflexion et la renaissance du désir de travailler / les hypothèses de retour au travail

La dimension temporelle et le risque de rechute

PREPARATION DU RETOUR A L'EMPLOI

L'accompagnement individuel

L'accompagnement de l'entreprise