

ESSMS : usure professionnelle, épuisement, stress

Prévenir et gérer leurs impacts pour les professionnels du secteur social et médico-social

PUBLIC

Professionnels du secteur social et médico-social

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

LES POINTS FORTS

Exposé et échanges participants/formateur

L'analyse des pratiques professionnelles

Les études de cas à partir de vidéos pédagogiques

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
 - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale

Code
701039

Durée
2 jours / 14 heures

Tarif
Nous contacter

**Repas inclus (en présentiel)*

Objectifs pédagogiques

- Définir les notions d'usure et d'épuisement professionnels
- Déterminer la place du travail pour les professionnels du médico-social
- Identifier les facteurs favorisant l'usure et l'épuisement professionnels
- Distinguer les facteurs qui permettent de limiter le risque d'épuisement professionnel

Programme de la formation

Engagement

Vous vous engagez dans votre formation. Connectez-vous sur votre espace participant et complétez votre questionnaire préparatoire. Votre formateur recevra vos objectifs de progrès. Auto-évaluez vos compétences pour suivre vos progrès à l'issue de votre formation.

Définir les notions d'usure professionnelle et d'épuisement professionnel

Définir les différents concepts

- L'usure professionnelle : l'influence du contexte psychosocial, des risques professionnels et les conséquences sur la santé
- L'épuisement professionnel ou burn-out : de quoi parle-t-on ? Ses manifestations, ses mécanismes, les signaux d'alerte, ses impacts
- Mesurer son stade d'épuisement avec l'autotest de Maslach
- Le stress : définition, mécanismes, formes de stress et conséquences sur le corps, l'esprit et le travail des professionnels

Définir les nouveaux concepts

- Les nouveaux concepts : bore-out, brown-out, blur-out
- Atelier : travail à partir d'un photolangage autour des trois notions

Déterminer la place du travail pour les professionnels du médico-social

Extraire sa vision du métier pour en délimiter les risques

- Brainstorming autour des retours d'expériences des apprenants

et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service

- ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail

- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

ACCOMPAGNEMENT FORMATION À DISTANCE

En cas de nécessité, une assistance technique et pédagogique est joignable entre 8h30 et 18h (jours ouvrés):

- par téléphone : 01 83 10 10 10
- par mail : care-formation@lefebvre-dalloz.fr

Une réponse immédiate est apportée ; si besoin, le demandeur est mis en relation avec un expert dans un délai maximum de 48h.

- La représentation que l'on se fait du métier et sa réalité
- Les risques du travail liés au métier : pénibilité, TMS, fatigue physique et psychique

Mesurer les impacts du travail dans sa vie quotidienne

- L'impact du travail sur la vie psychique : le besoin de sens, le sentiment de réalisation, l'identité professionnelle, l'implication, l'image de soi, etc.
- L'impact du travail sur la vie sociale : le sentiment de reconnaissance sociale et d'appartenance sociale à un corps de métier, l'importance des relations interpersonnelles
- L'impact du travail sur la vie extra-professionnelle : équilibre vie pro/vie perso, vie sociale
- Atelier : travail en sous-groupe autour des impacts et des risques du métier

Identifier les facteurs d'usure et d'épuisement professionnel

Reconnaître les signes précurseurs externes pour réussir à se préserver

- Les difficultés de la relation soignant/soigné : de la notion de patient à la notion de client, faire face aux incivilités, à l'agressivité, etc.
- Les relations compliquées avec les familles : la différence entre les attentes des familles et la réalité du terrain, la méfiance et les plaintes. Comment faire face à ces difficultés ? Quelles attitudes adopter face à ces situations ?
- Retours d'expériences de chaque apprenant – Extraire les bonnes et mauvaises pratiques

Reconnaître les signes précurseurs internes pour réussir à se préserver

- Le manque de reconnaissance : comment donner du sens à son travail ?
- Les principales difficultés en lien avec le travail d'équipe : affinités ou inimitiés, absence d'esprit d'équipe, équipes dysfonctionnelles, etc.
- Les difficultés en lien avec le contexte organisationnel : les exigences qualitatives de la part des instances décisionnelles, l'organisation des soins, de l'efficacité à l'efficience
- Repérer les déclencheurs individuels de stress
- Atelier : travail d'identification et d'analyse des risques à partir d'une vidéo avec une grille d'analyse

Distinguer les facteurs qui permettent de limiter le risque d'épuisement professionnel

Prévenir les facteurs d'usure et d'épuisement professionnel

- Distinguer les trois niveaux de prévention : primaire, secondaire et tertiaire
- Comprendre la notion de bien-être au travail et de QVCT
- Quiz interactif sur les trois niveaux de prévention

Agir sur les facteurs d'usure et d'épuisement professionnel

- Agir sur son travail au quotidien : redonner du sens à son métier, repenser le rôle des professionnels de santé, redéfinir la notion de soins



- Agir au niveau de la dynamique d'équipe : favoriser le soutien social et la collaboration à tous les niveaux (vertical et horizontal)
- Agir au niveau organisationnel : un diagnostic organisationnel par une approche systémique partagée et concertée, réfléchir à la manière de limiter la charge de travail (cadence, ergonomie, etc.), favoriser l'autonomie des soignants, optimiser l'organisation des soins
- Identifier les personnes ressources internes et externes à l'établissement : RH, médecin du travail, psychologue du travail, CSE/CSSCT/CHSCT, collègues
- Agir sur les représentations par le questionnement : les insultes d'un usager me visent-elles personnellement ? Est-ce que ma collègue de travail cherche à me nuire ? Suis-je responsable des dysfonctionnements institutionnels, organisationnels ?
- Agir pour limiter le stress : l'importance de l'hygiène de vie (temps de repos, consommation de substance psychoactive...), s'accorder des moments de « décompression » dans la vie extra-professionnelle, apprendre à se détendre, à respirer, à se relaxer
- Atelier : travail de réflexion autour des leviers d'actions de prévention
- Mise en place d'un plan d'action individuel

Transfert

Votre parcours de formation se poursuit dans votre espace participant. Connectez-vous pour accéder aux ressources, auto-évaluer vos compétences acquises pendant votre formation et faciliter la mise en œuvre de vos engagements dans votre contexte professionnel

A noter

...

En amont et en aval de la formation, le positionnement pédagogique sera effectué à l'aide d'un questionnaire d'auto-positionnement.