

## PREVENIR L'USURE PROFESSIONNELLE

*Présentiel*

*3 JOURS (2 jours consécutifs et 1 jour à 1 mois 21h)*

### FINALITE

Clarifier la notion et les déterminants de l'usure professionnelle.  
Comprendre et sensibiliser les structures à la nécessité de mettre en place des démarches de prévention et à ce qu'elles impliquent.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES OPERATIONNELS

Les stagiaires seront capables de :

- Mettre en œuvre une démarche d'évaluation et de prévention de l'épuisement professionnel.
- Favoriser la prise de conscience de l'importance d'anticiper avant de s'épuiser :
  - Faire le point sur son expérience et son vécu professionnel
  - Connaître les clés de l'efficacité, de l'équilibre et de la résistance nerveuse sur le terrain quotidien et professionnel
- Se préserver et optimiser ses ressources.

### PUBLIC VISE

Tout salarié.

### PRE REQUIS

Aucun

### MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

**Moyens matériels :**

- Power point

**Méthodes pédagogiques :**

La formation est prévue sur 3 jours dont 2 jours en continu et 1 jour un mois après avec retour d'expérience.

A l'issue de ces 2 premiers jours de formation, un travail à réaliser chez soi : " mise en place de son plan d'action individualisé" sera demandé en vue du jour 3 de formation.

Alternance d'apports théoriques et mises en situation.

Un premier temps, sur les connaissances générales inhérentes à l'organisation, va être abordé puis dans un second temps, un travail de connaissance personnelle en tant que salarié d'une organisation sera fait. Pour cela des exercices de mises en situation et de jeux de rôle permettront aux participants de se doter de méthodes et outils pour développer des stratégies relationnelles adaptées aux situations professionnelles.

Les méthodes pédagogiques utilisées sont heuristiques et applicatives.

Elle utilise des exercices, des études de cas, des jeux adaptés, des jeux de rôles, des simulations. Le participant « applique ».

Remise d'un support pédagogique.

## MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

Modalités de suivi : Feuilles d'émargement, certificat de réalisation, attestation fin de formation.

Modalité d'évaluation des stagiaires : Quizz

Modalités d'évaluation du formateur et de la formation : fiches d'évaluation à chaud et fiches d'évaluation à froid 3 à 6 mois après la formation.

## CONTENU

### JOUR 1 : Santé et organisation : facteurs incontournables pour éviter l'usure professionnelle

- Apprendre à identifier les sources de souffrance au travail chez soi ainsi qu'au sein d'une équipe; savoir y faire face
- La nécessité du dialogue et le rôle des institutions ; connaître les acteurs internes et les ressources externes
- Identifier les besoins fondamentaux à la base de la santé :
  - le sommeil et les signes de fatigue
  - la gestion des temps de travail
  - la nutrition et l'hygiène de vie
  - la santé globale
- Concilier vie professionnelle et vie personnelle
- Connaître la démarche de prévention
- Améliorer l'environnement de travail
- Identifier les leviers d'action pour initier des pistes d'amélioration : comprendre les mécanismes de la construction de la souffrance au travail

## JOUR 2 : Apprendre à se connaître

- Faire son bilan personnel
- Mieux se connaître pour mieux gérer la pression
- Donner du sens et du plaisir à son travail
- Travailler sur son plan d'actions personnalisé

## JOUR 3 : Retour sur expérience Bilan des améliorations

- Bilan de groupe
- Bilan individuel
- Des clés pour poursuivre les actions engagées

## MODALITES

Dates : nous contacter

Durée : 3 jours de formation soit 21h

Lieu : en intra ou à Fontenilles

Nombre de stagiaires : 12 participants maximum

## INTERVENANTE

Psychologue du travail et Ergonome

## CONTACT

PRO.LEARNING

Nathalie CHAVE - Chargée de mission formation

☎ 05.34.41.38.87      Mail : [formation@pro-learning.fr](mailto:formation@pro-learning.fr)