

# Prévenir l'épuisement professionnel

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques
- Exposé
- Témoignages
- Analyses de situation
- Etude de cas

## INTERVENANTS

- Médecin du travail
- Psychologues

## TARIFS

> Inter : 390€ / pers.

> Intra : 1350€ / j. / gr.

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout public.

*(Groupe de 12 personnes maximum)*

## OBJECTIFS

⇒ Identifier et définir le syndrome d'épuisement professionnel

⇒ Analyser en atelier, les situations et les vécus professionnels

⇒ S'initier aux méthodes de gestion du stress professionnel et de prévention du Burn-out

## CONTENUS

⇒ Le syndrome d'épuisement professionnel :

- Les différentes formes de souffrance psychique au travail : stress, anxiété, dépression, violences
- La place particulière du syndrome d'épuisement professionnel
- Les mécanismes et circonstances de survenue
- Les premiers signes à repérer pour soi ou pour ses collègues
- Comment intervenir ?

⇒ La gestion du stress professionnel et la prévention du Burn-out :

- Méthodes psychologiques
- Méthodes cognitivocomportementales
- Méthodes psychocorporelles



> Durée : 2 jours

> Dates : 16 et 17 mai 2019

