Prévenir l’épuisement professionnel - QVTRPS19

2 jours

Présentiel

Public concerné

Tout public.
(Groupe de 12 personnes maximum)

Pré-requis

Aucuns

Objectifs

› Définir le syndrome d’épuisement professionnel
› Analyser et expliquer les situations qui nous posent problème
› Identifier et analyser les premiers symptômes
› Se connaître soi-même
› Améliorer sa gestion des situations stressantes

Contenu

› Le syndrome d’épuisement professionnel, définition des concepts :
– Les différentes formes : stress, anxiété, dépression, violences
– La place particulière du syndrome d’épuisement professionnel
– Comment intervenir ?
› Les facteurs déterminants d’apparition du syndrome d’épuisement professionnel :
– Les mécanismes et circonstances de survenue
– Les déterminants professionnels (organisation, ambiance, surcharge…)
– Les outils techniques d’analyse des facteurs collectifs (tests Karasek, Siegrist…)
› La gestion du stress professionnel et la prévention du burn-out :
– Méthodes psychologiques
– Méthodes cognitivo-comportementales
– Méthodes psychocorporelles
– Techniques de gestion du stress, de relaxation et contrôle respiratoire
› Améliorer sa confiance en soi par les TCC :
– Méthodes d’affirmation de soi
– Apprendre à dire non
– Savoir formuler et recevoir une critique

Méthodes pédagogiques

› Apports théoriques
› Témoignages

› Analyses de situation et exemples concrets
› Mise en situation, jeux de rôle

Intervenants

› Psychologue du travail
› Professeur Universitaire / Praticien Hospitalier, médecin du travail
CHU Clermont-Ferrand

Évaluation des acquis

Auto-évaluation

Tarif Inter 480€ / pers.

Tarif Intra 1350€ j. / gr.

Prochaines sessions

> 24 au 25 septembre 2026 - COMPLET

> 23 et 24 septembre 2027

97%

Taux de satisfaction *

100%

Taux de recommandation *

CLERMONT-FERRAND
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE

CFPS
CENTRE DE FORMATION
DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

04 73 75 40 30

cfps@chu-clermontferrand.fr

© CFPS CHU Clermont-Ferrand