

Formation 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

97%

Taux de satisfaction *

100%

Taux de recommandation *



04 73 75 40 30

cfps@chu-clermontferrand.fr

© CFPS CHU Clermont-Ferrand