

A.N.F.G.

Association Loi 1901 - Organisme de formation enregistré sous le Numéro
91340613634 auprès du Préfet de Région Languedoc-Roussillon –
siret: 482 122 108 000 38 – ape: 913E
ZAC Parc Eurêka - 876 rue du Mas de Verchant - 34000 MONTPELLIER
04 67 20 84 42 – anfg@orange.fr – anfg34@orange.fr

STAGE : SELF BIEN TRAITANCE ET PRÉVENTION DES RPS

La prévention de l'usure professionnelle et plus généralement des RPS (risques psycho-sociaux) est devenue un enjeu majeur.

Connaître et identifier les facteurs de risque, savoir puiser en soi les ressources indispensables et être vecteur de bienveillance dans une équipe, tels sont les buts de ce stage.

Il s'agira donc bien de mieux connaître le sujet* et ses implications.

Il s'agira aussi de pouvoir agir au mieux sur soi (self-bien traitance) et au sein de l'équipe.

*références (entre autres) : Académie de médecine et OMS.

Durée : 3 jours (21H00)

Ce stage existe en version inter-établissements et aussi en version INTRA.

Objectifs :

Mieux connaître et comprendre les causes et les symptômes de l'usure professionnelle

Prévenir ces situations individuellement et en équipe

Savoir y faire face

Public :

Equipes soignantes.

La présence d'un responsable hiérarchique est importante

Programme :

PARTIE 1 : CONNAITRE ET COMPRENDRE

Généralités

Qu'est-ce que l'usure professionnelle (historique)

Des signes cliniques non spécifiques ?

Les 3 facteurs d'Usure

Le test de Maslach (pour mesurer son degré d'usure) : que dit-il ?

Comment l'exploiter ?

L'usure professionnelle : conséquence d'un stress chronique ?

Les 6 dimensions à risque et autres facteurs

La relation d'aide : un risque supplémentaire ?

Le soignant et la fonction « nourricière » (influence de la culture des institutions sur la culpabilité des soignants)

L'usure professionnelle comme indice
Les fausses croyances autour de l'usure professionnelle
Panorama des prises en charge usuelles

PARTIE 2 : AGIR

Qu'est-ce que la self-bienveillance ?

Comment agir sur soi avec bienveillance en situation de stress ?

Comment activer une relation bienveillante quasi-permanente dans l'équipe ?

La réactualisation pour lutter personnellement contre l'usure (approche rationnelle)

Anticipation : l'autohypnose* pour améliorer la self-bienveillance (approche émotionnelle)

Le principe : chacun possède en lui les qualités et les ressources pour s'offrir le meilleur de lui-même.

Celles-ci sont parfois endormies ou travesties. Il s'agit donc bien d'accroître la sympathie envers soi-même et l'empathie avec autrui dans le même temps.

TARIFS

Formation inter-établissements : 495,00€ TTC / jour / personne

Formation intra-établissement : 1450,00€ / jour / groupe (10-12 personnes)