

## Prévenir le burn-out : Exercer son métier sans s'épuiser

Tout professionnel du social ou de la petite enfance est confronté dans son travail à des risques psychosociaux qui peuvent mener à un épuisement professionnel ou burn-out. Cette formation vise d'abord à mieux comprendre les mécanismes en jeu, puis analyser les situations de travail à risque et enfin identifier des leviers d'actions de prévention afin d'améliorer la qualité de vie au travail. Autrement dit, prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres.

### Prérequis/Public

Aucun prérequis. Cette formation d'adresse à tous les professionnels du social et de la petite enfance.

### Modalités d'organisation

**Durée :** 2 jours (14 heures)

**Dates :** 5 et 6 décembre 2022

**Lieu :** Rezé

**Coût :** 420 €

### Objectifs

- Comprendre les notions d'épuisement professionnel et de burn-out et repérer leurs causes et leurs manifestations dans le cadre de l'exercice professionnel.
- Évaluer les situations à risque pour améliorer la qualité de vie au travail.
- Réfléchir à des pistes de prévention individuelles et collectives.

### Contenu

- Repères sur la santé au travail.
- Les risques psycho-sociaux : stress, violences internes et externes.
- Notions d'épuisement professionnel et de burn-out : définitions, processus, phases, conséquences.
- Analyse de situations d'épuisement professionnel.
- Les différents facteurs de risques psychosociaux.
- Préconisations individuelles et collectives pour améliorer la qualité de vie au travail.
- Prévention : prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres.

### Méthodes mobilisées

- Brainstorming sur la notion d'épuisement professionnel
- Échanges sur les représentations
- Apports de connaissances théoriques
- Travaux en sous-groupe
- Analyse de vidéos de témoignages
- Partage d'expériences

### Modalités d'évaluation

- Évaluation préalable qui permet de recenser les attentes individuelles de chaque participant à la formation collective.
- Évaluation à chaud qui permet d'apprécier l'atteinte par les participants des objectifs de la formation.
- Évaluation à froid qui permet de mettre en lumière les points forts, les points d'amélioration et les apports de la formation pour les participants.

### Contact

Secrétariat : 02 40 75 99 05 - formationcontinue@arifts.fr

### Intervenant(e)(s)

Psychologue du travail, formateur et consultant dans le champ de la santé au travail, Jorge Goncalves intervient depuis plus de 20 ans dans le secteur médico-social. La prévention des risques psychosociaux et la promotion de la qualité de vie au travail sont au cœur de son activité. Il accompagne individuellement et collectivement des professionnels en cabinet et dans les établissements et services.