

se préserver de l'épuisement : prendre soin de ses limites pour mieux prendre soin des autres

Exposés aux difficultés des salarié·e·s qu'ils accompagnent, les professionnel·le·s de santé au travail risquent l'épuisement professionnel. Cette formation de 2 jours permet d'identifier les signaux d'alerte, de comprendre vos mécanismes de stress et d'acquérir des outils pour préserver votre santé tout en maintenant la qualité de votre engagement.

Durée
2 jours / 14 heures

Dates
24 & 25/09/2026

Coût
850 €

Intervenante
Anne-Sophie BONNET
Directrice associée CAP
Prévention Pro
Intervenante en Prévention des
Risques Professionnels spécialisée en
Intelligence Emotionnelle

objectifs

- ◀ Identifier les déclencheurs potentiels et les signes annonciateurs de l'épuisement professionnel
- ◀ Repérer ses propres comportements susceptibles de mener à l'épuisement professionnel.
- ◀ Prévenir l'épuisement en sachant :
 - Apprivoiser le stress
 - Comprendre son fonctionnement face aux situations stressantes
 - Modifier son état d'esprit et ses perceptions
 - Soulager sa charge mentale, savoir dire « non »
 - Réguler ses émotions
 - Se construire un environnement respectueux de soi et des autres.
- ◀ Être acteur·rice de sa santé pour déployer pleinement ses compétences et favoriser des relations constructives.

public

Tout·e professionnel·le de santé au travail : médecin du travail, collaborateur·rice médecin, interne en médecine du travail, IPRP, infirmier·ère de santé au travail, technicien·ne, conseiller·ère de prévention/assistant·e santé-travail...

prérequis

Avoir envie de devenir acteur·rice de sa santé

méthode pédagogique

- ◀ Formation présentielle
- ◀ La méthode pédagogique mise en œuvre sera active et composée de temps d'apprentissages, d'échanges et d'exercices pratiques.
- ◀ Transmission d'une « boîte à outils » pour être acteur·rice de sa prévention santé

évaluation

- ◀ Recueil des besoins et attentes avant la formation
- ◀ QCM avant et après la formation pour évaluer la progression
- ◀ Autoévaluation par l'apprenant·e de la formation de l'atteinte de l'objectif opérationnel à l'issue de la formation
- ◀ L'appréciation du déroulement du stage se fera par un auto-questionnaire.

Formation professionnelle continue

programme

jour 1

repérer le mécanisme de l'Épuisement

- ◀ Éléments de compréhension de l'épuisement professionnel, identification de ses facteurs de risque et des déclencheurs potentiels.
- ◀ Repérage des signes de l'épuisement professionnel : où en suis-je ? Identification des signes annonciateurs de l'épuisement professionnel.
- ◀ Repérage de situations professionnelles et de ses propres comportements susceptibles de mener à l'épuisement professionnel.

Par le biais de méthodes liées à l'intelligence collective, recherche de pistes d'amélioration concrètes

apprendre à bien stresser !

- ◀ Éléments de compréhension du mécanisme biologique du stress, ses causes et ses impacts sur la santé et sur les comportements, notamment le dépassement de ses limites.
- ◀ Présentation et expérimentation d'outils de régulation du stress applicable en milieu professionnel

jour 2

apprivoiser sa charge mentale

- ◀ Éléments de compréhension du fonctionnement du cerveau pour mieux l'utiliser dans l'organisation de sa charge mentale
- ◀ Devenir maître de sa charge mentale et éviter la surcharge !

développer son Intelligence émotionnelle

- ◀ Comprendre les émotions et repérer les situations de difficultés émotionnelles qui amènent à ne pas respecter ses limites. Apprendre à réguler ses émotions – méthode TIPI® (Technique d'Identification des Peurs Inconscientes)

se construire un environnement respectueux de soi et des autres.

- ◀ Définition d'une feuille de route personnalisée de prévention de l'épuisement professionnel élaborée d'après les enseignements et pratiques des 2 jours.