

# L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL DE L'AIDE-SOIGNANT

*Retrouver du sens dans son métier: des ressources existent*



**Le 14 novembre 2024, Jaunay-Marigny (86)**

Proposé par



Avec le soutien de



## CONTEXTE

Le système de santé français fut présenté autrefois comme l'un des meilleurs au monde. Alors qu'il a résisté durant la crise du Covid-19, il semble basculer de plus en plus dans de grandes difficultés. Les modifications des organisations du travail, engagés depuis longtemps, ont provoqué épuisement, déshumanisation de la relation à l'autre, perte de sens de l'accomplissement de soi au travail. Contrairement à ce que l'on peut parfois entendre, le syndrome d'épuisement professionnel touche des personnes très engagées dans le travail comme peuvent l'être les aides-soignants, rôle pivot au sein des établissements. Il réduit l'efficacité et draine l'énergie en créant un sentiment grandissant d'impuissance et de désespoir.

Cette 26<sup>e</sup> journée pictonne a pour objectif de vous proposer une formation conçues en 2 temps complémentaires : comment prévenir et détecter le syndrome d'épuisement professionnel et découvrir des mises en œuvre de ressources adaptées et adaptables dans vos services et bien sûr bénéficier de nombreux échanges avec les experts invités.

## OBJECTIFS

- Détecter les symptômes de l'épuisement professionnel et en comprendre les causes
- S'approprier des outils efficaces pour gérer le stress et prévenir l'épuisement
- Découvrir des ressources internes et externes pour retrouver ou conserver « sens et plaisir » dans son travail

A partir de 8h00 : accueil des participants

8h50 : Présentation de la journée par la Présidente de l'association

9h00 :

### 1) Qu'est ce que l'épuisement professionnel ?

- Définir ce qu'est l'épuisement professionnel / Burn-out
- Comprendre les mécanismes du stress
- Faire la différence entre le burn-out et la dépression
- Les 5 étapes de l'épuisement professionnel:
  - o L'euphorie
  - o Début du stress
  - o Stress chronique
  - o Epuisement professionnel
  - o Epuisement professionnel habituel

10h15 : pause-café

10h30 :

### 2) Quels sont les signes d'alerte ? et quelles peuvent être les causes de l'épuisement professionnel ?

- A quoi ressemble l'épuisement professionnel
- Reconnaître les symptômes et les indicateurs du stress chronique
- Les signes pouvant montrer qu'une personne est en épuisement professionnel
- Identifier les facteurs de risques
- Analyser les risques particuliers liés au contexte actuels : crise sanitaire, télétravail, période d'incertitude...
- Population à risque

12h30 - 13H30 : déjeuner

13h30 à 17h00

**L'après-midi sera consacrée aux propositions d'actions d'amélioration des conditions de vie au travail en présentant des ressources adaptées et nouvelles organisations permettant ainsi de retrouver ou de maintenir du sens et du plaisir dans son travail**

*Exemples de sujets – liste non exhaustive*

Intervenants ; formateurs ou équipes ayant mis en place des ressources

- 1) Comment se protéger de l'usure professionnelle ?
- 2) Quelles organisations possibles pour agir en prévention de l'épuisement professionnel ?
- 3) Initier des actions bien-être simples et efficaces dans le quotidien professionnel pour alléger sa charge émotionnelle et mentale
- 4) Repérer les manifestations d'épuisement des collègues
- 5) Comment améliorer la qualité des soins relationnels par une communication bienveillante ?
- 6) ...

16h50 : conclusion

17h00 : fin de la formation

#### Ateliers ressources

17H00

(si souhaité et sur inscription individuelle, gratuit)

- Atelier massage minute
- Hypnose conversationnelle
- ...

## FORMAT

### Format

- En présentiel
- Interventions d'experts
- Partage d'expériences et de questions-réponses

### Durée et horaires

- De 09h00 à 17h00

### Lieu & date



- Agora - Avenue Gérard Girault 86130 Jaunay-Marigny  
[www.jaunay-marigny.fr](http://www.jaunay-marigny.fr)
- Le 14 novembre 2024

## ORGANISATION

### Moyens pédagogiques et techniques

- Salle de réunion avec vidéo-projection

## PUBLIC

- Aide-soignant
- Ouvert à tous les professionnels de santé (cadres de santé, IDE...)

## MODALITES D'INSCRIPTION

Uniquement sur le site internet: [www.niceoevent.com](http://www.niceoevent.com)

### Prix :

- Tous professionnels de santé: 120 euros HT
- Inscription simultanée de plus de 3 personnes: 100 euros HT / personne

Ce prix comprend :

- Accès à la journée
- Les présentations, supports de formation...
- Le pré test et le post test aux critères Qualiopi, traitements des données
- Evaluation et bilan de la journée
- Les pauses-café et le déjeuner

Renseignements complémentaires / Référent handicap:

**Christine DECLERCQ** : [c.declercq@niceoevent.com](mailto:c.declercq@niceoevent.com)

Cette journée est organisée par:



Enregistrée sous le numéro  
11756649275 auprès du préfet de la  
région Île-de-France