

FORMATION

14 novembre 2024

26^{ème} journée

Pictonne

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, deshumanisation 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^e 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

PRE PROGRAMME

A partir de 8h00 : accueil des participants

8h50 : Présentation de la journée par par **Fabienne LAHCENE**, Présidente de l'ADASPC

9h00 - 12h00

Une matinée animée par les Interventions de l'ARACT et des Psychologues du travail

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

10h45 :

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

3) Quelles organisations possibles pour agir en prévention de l'épuisement professionnel

12h30 - 13H30 : déjeuner

13h30 - 14h00

Actualités professionnelles

Brigitte FEUILLEBOIS, Experte pour les professions de santé non médicales - Chief nursing officer pour la France - Membre du groupe des représentants gouvernementaux à l'OMS-région Europe sous-direction des ressources humaines du système de santé - bureau rh2 exercice et déontologie des professions de santé

14h00 à 17h00

Propositions d'actions d'amélioration des conditions de vie au travail

Présentation de ressources adaptées et de nouvelles organisations

Initier des petites actions bien-être simples et efficaces dans le quotidien professionnel pour alléger sa charge émotionnelle et mentale

Anne ALQMVIST, Directrice Ecole de Supérieur de Sophrologie Appliquée - ESSA FORMATIONS PARIS

Objectifs de la session

Repérer les signaux d'alerte de surcharge émotionnelle et trouver une autonomie dans la régulation de l'émotion
Se saisir de l'intelligence de notre corps pour se réapproprier les fondamentaux de la détente naturelle Planifier et définir des temps précis de ressourcement dans son quotidien professionnel qui développent une culture de mieux être
Communiquer à ses collègues les signes de reconnaissance positifs inconditionnels

Repérer les signes d'épuisement professionnel chez les collègues et intervenir en ressource : la conférence dont vous êtes le héros !

Elodie MEUNIER, Coach en développement personnel et professionnel-Formatrice, directrice Associée de COHESION Internationale

Objectifs de la session

Reconnaître les signes d'épuisement professionnel chez soi et chez les autres.
Développer des stratégies de soutien mutuel au sein de l'équipe.
Connaître et utiliser les ressources disponibles pour la gestion du stress et l'épuisement professionnel.
Encourager une communication ouverte et la collaboration entre collègue pour prévenir le burnout

Comment améliorer la qualité des soins relationnels par une communication bienveillante ?

Intervenant en cours de validation

17h00 : fin de la formation

Ateliers ressources

17H00

(si souhaité et sur inscription individuelle, gratuit)

- Atelier massage minute
- Hypnose conversationnelle
- ...

MODALITES D'INSCRIPTION

Uniquement sur le site internet: 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

PARTENAIRES



Cette journée est organisée par:



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