



Prévention de l'usure professionnelle : la comprendre pour l'éviter

L'usure professionnelle dépend de nombreux facteurs. L'objectif de la formation est de comprendre ce phénomène, d'identifier les facteurs de risque spécifiques et de fournir des outils concrets pour agir à titre individuel et collectif.

OBJECTIFS

- Définir les notions d'usure professionnelle et de prévention
- Analyser ses pratiques et celles de l'institution, génératrices d'usure et d'épuisement
- Acquérir des compétences méthodologiques pour gérer, combattre, prévenir, se remobiliser, prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre.
- Se définir des objectifs professionnels et se donner les moyens de les atteindre
- Améliorer sa qualité de vie au travail
- Identifier les acteurs internes et externes

DUREE

2 jours

PUBLIC

Tout public

Pré REQUIS

Aucun

PEDAGOGIE

Approche pédagogique participative grâce à des exercices de groupe, et des moments de construction permettant de distiller la théorie à travers les échanges en s'appuyant sur les savoirs existants.

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

SITUATION DE HANDICAP

Prévenez-nous assez tôt de situation de handicap (cognitif, psychologique, moteur, sensoriel...) pour que nous puissions échanger avec le formateur sur vos besoins d'aménagement, de compensation, appuis, ressources, accessibilité...

SANCTION DE LA FORMATION

Une attestation de formation sera envoyée post formation.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris, Intra-muros en France entière : Les tarifs sont disponibles en bas de la page internet du dit programme www.cqfd-formation.fr



Vidéo de présentation



PROGRAMME

Comprendre et identifier l'usure professionnelle (2h30)

Expliquer, Les contraintes physiques et environnementales, les contraintes psychologiques et relationnelles, L'effet des facteurs organisationnels.

Comprendre que l'usure professionnelle est un processus lent et multifactoriel (travail, vie générale et stratégies de vie)

Distinguer l'usure professionnelle avec le burn-out, le stress ou la simple fatigue.

Mise en lumière des enjeux pour la personne (santé, motivation, carrière) et pour la structure (absentéisme, efficacité du service).

Comprendre les facteurs d'usure (1h)

Présentation interactive des facteurs aggravants : contraintes physiques, psychologiques, évolutions des missions, pression temporelle, ressources limitées et contexte sociétal.

Atelier 1 : "Mon métier, mes contraintes" Les personnes sont réparties en sous-groupes par métier ou par service. Identifier et lister les facteurs d'usure les plus prégnants dans son quotidien.

Repérer les signaux d'alerte (2h)

Comment identifier l'usure professionnelle chez soi et chez ses collègues ? Présentation des signaux physiques (douleurs, troubles du sommeil), psychologiques (irritabilité, anxiété, perte d'estime de soi) et comportementaux (démotivation, isolement, erreurs répétées).

Atelier 2 : "Le jeu des signaux" Mise en situation ou étude de cas concrets (anonymes) pour apprendre à repérer les signes avant-coureurs. Échange sur les difficultés à aborder le sujet avec un collègue ou un manager.

Utiliser des leviers d'action individuels (2h)

L'importance de la déconnexion et de l'équilibre vie pro/vie perso.

Comment s'affirmer et poser ses limites (formation à l'assertivité).

Techniques de relaxation et de respiration.

Utiliser des rituels positifs et valorisant (Astuces du quotidien).

Favoriser des journées positives (Flow et Accords toltèques)

Organiser son travail (1h30)

Prioriser des tâches et gestion du temps (Matrice Eisenhower, Planning adapté...).

Valoriser les temps de pause et les micro-pauses.

Communiquer : L'importance du dialogue avec sa hiérarchie et ses collègues.

Savoir exprimer ses besoins et ses difficultés de manière constructive.

Atelier 3 : "Ma boîte à outils anti-usure" Chaque participant choisit une ou deux techniques et se familiarise avec. Exercice de mise en pratique simple et ludique (ex : exercice de respiration, planification d'une tâche complexe).

Définir le collectif de travail (2h)

Le rôle des collectifs de travail, des managers, et autres instances ou les assistants de prévention.

Présentation des ressources internes et externes (médecine, psychologues du travail, etc.).

Atelier 4 : "Des idées pour ..." Réflexion en groupe sur des propositions concrètes d'amélioration des conditions de travail (ex : aménagement de l'espace de pause, rotation des tâches, moments d'échange formels). Ces propositions peuvent être remontées à la direction pour alimenter une démarche de prévention.

Synthèse et conclusion (30mn)

Récapitulatif des points clés et des actions à mettre en œuvre.

Session de questions-réponses.

Évaluation de la formation et recueil des retours à chaud.

Remise d'un livret de la formation.

