

GESTION DE L'USURE PROFESSIONNELLE

Référence programme OGDPC : 29541500038

Durée : 3 jours en 2 +1

- Identifier les situations de fatigue et les signes précurseurs d'épuisement professionnel
- Acquérir et/ou donner du sens à sa pratique professionnelle au quotidien
- Mettre en place une dynamique de changement afin de retrouver, motivations et sens professionnel

3 Jours	Objectifs	Contenu	Méthodes / Outils
Etape 1	Analyse des pratiques au regard des recommandations de HAS /ANESM		
Présentiel 0,5 jour	Savoir reconnaître les signes	<i>Fatigue physique, psychique / compassionnelle / causes / conséquences / répercussions /</i>	Étude des difficultés rencontrées
Etape 2	Acquisition et perfectionnement des connaissances et des compétences		
Présentiel 1 jour	Mesurer les conséquences de l'usure	<i>Répercussions sur sa vie personnelle / attitude négative / sécurité défaillante / malveillance / dispersion / ...</i>	Exercices de prise de conscience
	Identifier sa propre situation	<i>Plaintes somatiques et psychologiques / troubles psychosomatiques / stratégies individuelle et collective /...</i>	Utilisation des stratégies de coping
	Repérer la charge physique et les gestes adéquats	<i>Exigence physique, psychosociale / charge de travail / responsabilités / complexité des protocoles / solitude /...</i>	Textes professionnels, législatifs et réglementaires
Etape 3	Travail d'intersession		
Non-présentiel	Observer et identifier dans le service	<i>Les comportements et les difficultés / les niveaux de collaboration et d'entraide / perception des ressources à développer /...</i>	Mises en pratiques des apports théoriques
Etape 4	Analyse des retours d'intersession		
Présentiel 0,5 jour	Identifier les leviers d'action	<i>Organisation du travail / cohérence d'action / latitude décisionnelle / place et rôles de chacun /...</i>	Analyse du travail d'intersession
Etape 5	Les axes d'amélioration		
Présentiel 0,5 jour	Renforcer le sentiment de soutien collectif	<i>Donner du sens au travail d'équipe / ressources individuelles et institutionnelles / autonomie / sécurité /...</i>	Plan d'actions Réflexion sur du long terme

Public : Professionnels des secteurs sanitaire, social et médico-social

Formateur : Cadre supérieur de santé, cadre infirmier