



FORMATION - ACCOMPAGNEMENT - CONSEIL

RETROUVER DU SOUFFLE

PRÉVENIR L'USURE ET REDONNER DU SENS



DURÉE

1 jour - 7 heures



PRÉREQUIS

Aucun



TARIFS

1 335 € TTC
(jusqu'à 12 personnes)

PUBLIC VISÉ

Tous professionnels

CONTEXTE

Les professionnels du social et du médico-social sont exposés à une **forte charge émotionnelle**, à des situations répétées de tension et à un sentiment fréquent de ne jamais en faire assez.

Cette formation propose un **temps de recul** pour comprendre les mécanismes de l'usure, repérer les signaux faibles et **retrouver des marges de manœuvre** concrètes dans son quotidien professionnel.

POINTS CLÉS

- Identifier les facteurs de risque d'épuisement.
- Comprendre les mécanismes du stress et de l'usure.
- Développer des stratégies de prévention.
- Retrouver du sens et des leviers d'action au quotidien.

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes du stress, de la fatigue chronique et de l'usure professionnelle dans les métiers de l'accompagnement. Identifier leurs propres facteurs de vulnérabilité ainsi que les ressources sur lesquelles ils peuvent s'appuyer au quotidien.
- Repérer les signaux précoces de surcharge physique, émotionnelle et cognitive afin d'agir avant l'épuisement.
- Expérimenter des outils simples de régulation (respiration, recentrage, récupération, gestion émotionnelle, prise de recul) facilement mobilisables dans leur quotidien professionnel.
- Retrouver une posture professionnelle plus sereine leur permettant de préserver la qualité de l'accompagnement sans s'oublier eux-mêmes.



FORMATION - ACCOMPAGNEMENT - CONSEIL

RETROUVER DU SOUFFLE PRÉVENIR L'USURE ET REDONNER DU SENS DU POSITIONNEMENT À L'ACTION

PROGRAMME

J1 MATIN

Comprendre les mécanismes de l'usure et repérer les signaux faibles

J1 APRÈS-MIDI

Retrouver du sens et construire sa boîte à outils anti-épuisement

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques.
- Études de cas.
- Analyse de situations professionnelles.
- Travaux en sous-groupes.
- Élaboration d'un plan d'action.

ÉVALUATION

- Positionnement initial.
- Évaluation continue au fil des échanges.
- Auto-évaluation des acquis.
- Élaboration d'un engagement individuel de mise en œuvre.

MOYENS

- Supports pédagogiques Ker Sens,
- Fiches pratiques.
- Questionnaires d'autopositionnement.
- Vidéoprojection et ressources numériques.

LIVRABLES REMIS AUX PARTICIPANTS

- Autodiagnostic des facteurs d'usure.
- Boîte à outils de prévention.
- Le support pédagogique complet.
- Les outils ressources présentés durant la formation. Une sélection de ressources complémentaires pour prolonger les apprentissages.

ANCRAGE RÉGLEMENTAIRE ET RÉFÉRENCES

- Code du travail – Articles L.4121-1 à L.4121-5 : obligation de l'employeur d'assurer la sécurité et de protéger la santé physique et mentale des travailleurs.
- Accord National Interprofessionnel (ANI) sur la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT).
- Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels (DUERP)
- Code de l'action sociale et des familles (CASF).
- Référentiel HAS des ESSMS (2022)
- Recommandations de Bonnes Pratiques Professionnelles (HAS) : Bienveillance. Travail en équipe. Prévention de la maltraitance. Qualité des accompagnements.