



Fiche Stage INTER

"Épuisement professionnel post-crise pour les soignant·es "

Références thématiques :

"Gestion du stress - niveaux I et II" - "Prévenir l'épuisement professionnel"

Clinique Claude Bernard - ALBI

Centre Hospitalier CAHORS

HL. Du Vallon, SALLES LA SOURCE HL. ESPALION

Centre Hospitalier GOURDON Hôpital Local SAINT GENIEZ D'OLT EHPAD CAPDENAC GARE

EHPAD MUR DE BARREZ EHPAD MERCUES EHPAD MONTCUQ EHPAD PRAYSSAC

EHPAD PUY L'EVEQUE EHPAD SALVIAC EHPAD MONTECH EHPAD CATUS

EHPAD CASTELNAU MONTRATIER

Centre Hospitalier de SAINT JUNIEN Centre Hospitalier de FIGEAC Centre Hospitalier de GOURDON.

Hôpital Local de Murat

Centre Hospitalier de ST YRIEIX LA PERCHE Centre Hospitalier Le Mas de Careiron, UZES

Foyer Occupationnel La Passerelle, LEYME Centre Hospitalier Côte de lumière des Sables d'Olonne

Hôpital Local de ROCHECHOUART

Hôpital Local Dr. Barrière, ST LEONARD DE NOBLAT

Hôpital local NONTRON Hôpital local BORT LES ORGUES

Chambre d'agriculture du Tarn ALBI ADAPEAI de l'Aveyron ONET LE CHATEAU "Communication corporelle par le toucher et le massage"

Centre Hospitalier Gériatrique Départemental,

Méthodologie

Nous avons pour démarche pédagogique, que les stagiaires intègrent rapidement et appliquent de façon très concrète, sur le « terrain », les différentes connaissances et techniques abordées dans le stage.

Résolument active et interactive, notre pédagogie est centrée sur l'expérience et le questionnement des participants.

Nous alternerons des temps d'exposés théoriques et techniques et des temps d'ateliers pratiques : intégration, entraînement, mises en situation.



Public et pré requis

Aucun pré requis

Objectifs séquentiels

- Identifier les signes du syndrome d'épuisement professionnel
- Identifier son état émotionnel
- Connaître les impacts physiques et psychologiques de l'épuisement professionnel
- Trouver ses ressources intérieures
- Trouver son équilibre vie personnel-vie professionnel



Programme de formation

1^{er} JOUR

*Présentation du formateur et de la formation : objectifs et programme
Recueil des attentes des stagiaires*

Matin

Définition du concept d'épuisement professionnel

- Apports théoriques pour mieux comprendre
- État des lieux

La courbe du stress

- Comment fonctionne le stress ?
- Quels impacts physiques et psychologiques
- Différenciation du stress et de l'eustress

Après-midi

Comprendre le fonctionnement de l'épuisement professionnel

- Origines
- Les facteurs de risques
- Se situer : la zone verte, la zone bleue ou la zone rouge

Savoir où chacune et chacun en est

- Déterminer son profil
- Analyser ses facteurs de risque

Matin

Les 3 dimensions affectées par l'épuisement professionnel

- Dimension physique
- Dimension psychologique
- Dimension émotionnelle

Comment accompagner l'épuisement professionnel ?

- Bilan sur son hygiène de vie
- Les méthodes de relaxation et de méditation
- Le sport

Comprendre la notion de crise

- Qu'est-ce qu'une crise ?
- Comment faire face ?
- Comment appréhender l'après ?

Après-midi

La gestion post-crise

- Comprendre comment nous sommes affectés ?
- Est-ce vraiment terminé ?
- Comment continuer après ?

L'impact du sommeil

- Comment fonctionne le sommeil ?
- Quel est notre morphotype ?
- Comment est notre sommeil ?
- Trouver des solutions adaptées à chacune et chacun

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et méthodologiques : des photocopiés, pour chaque nouvel apport, seront lus et travaillés ensemble
- Étude de cas apportés par le formateur et les stagiaires
- Jeux de rôle, en sous-groupes, pour pratiquer
- Supervision des participants

Matériels pédagogiques utilisés

- Vidéo-projection
- Supports écrits
- PC portable
- Écran de projection
- Tableau papier

Supports pédagogiques remis aux stagiaires

Pour chaque participant, un porte-documents contenant :

- L'ensemble des apports théoriques abordés, sous forme de photocopiés de synthèse, remis au fur et à mesure du déroulé pédagogique
- La copie des visuels projetés
- Les exercices individuels à compléter et les supports écrits des exercices de groupe
- Des protocoles simplifiés d'application des méthodes enseignées

Évaluation et sanction de la formation

En début d'action : Analyse des pratiques existantes, recueil des attentes et besoins des participants (en référence au programme pédagogique)

En fin d'action :

- Évaluation des acquis : analyse des écarts entre le début et la fin de la formation.
- Recueil des appréciations des participants à l'aide d'un questionnaire d'évaluation, individuel et anonyme
- Bilan oral de groupe, en présence d'un représentant de l'établissement

Le suivi de l'exécution de l'action sera matérialisé par des feuilles de présence (par demi-journées de formation), signées par les participants et visées par le formateur.

La formation sera sanctionnée par la délivrance d'une attestation individuelle de présence, reprenant le titre, le type d'action, la durée, les dates et lieu, les objectifs de la formation.



Intervenante

Virginie BRUEL, formatrice pour **être**formations
Plus de 10 ans d'expérience en tant qu'Infirmière & Sophrologue

Formation

- Certification aux techniques de sophrologie Caycédienne – Académie de sophrologie Vifia, Toulouse
- Diplôme Universitaire en "Gérontologie préventive et vieillissement réussi "
- Diplôme d'État infirmier

Expérience Professionnelle

- Formatrice auprès de professionnels para-médicaux exerçant en EHPAD, services hospitaliers généraux et psychiatriques : Bientraitance, Prévention du Burn out, Pratique de la sophrologie, Relaxation, Toilette relationnelle, Gérontologie.
- Sophrologue (exercice en cabinet sur Figeac, collaboration avec le réseau de soins palliatifs ICARE46, interventions en écoles)
- Infirmière Coordinatrice – EHPAD Les Rosiers Rignac
- Infirmière à domicile – SSIAD CARMI du Sud-Ouest
- Infirmière en gérontologie – EHPAD Bellevue Decazeville & EHPAD de Firmi
- Infirmière en service de chirurgie – CH Decazeville
- Infirmière remplaçante dans les services de chirurgie, médecine, long séjour, moyen séjour

Références thématiques de Mme Bruel – réalisées pour **être**formations :

- HL Gramat : « Troubles du comportement » - 2019
- CH Decazeville : « Développer la bientraitance » - 2019
- AMDG Gourdon : « La bientraitance dans l'aide à domicile » - 2019
- CH Figeac : « Prise en charge de la personne âgée en court séjour » - 2019
- SSIAD du Causse : « Transmissions ciblées » - 2018
- Centre La Roseraie Montfaucon : « Développer la bientraitance » - 2018-2019
- ICM Leyme : « Accompagnement à la relaxation » - 2017
- Clinique Claude Bernard Albi : « Approche de la sophrologie » - 2018
- COEF 15 : « Approche de la sophrologie » - 2018
- SSIAD Labastide-Murat : « Le soignant face aux refus de soins » - 2017
- EHPAD Rieupeyroux : « Développer la bientraitance » - 2017
- EHPAD Pays Capdenacois : « Faire face à l'agressivité, l'opposition, la résistance » - 2017
- 2016 : Sophrologue : exercice en cabinet privé à Figeac, collaboration avec le réseau ICARE 46, interventions dans les écoles, conférences, ...
- (...)

Ou selon disponibilité, autre intervenant.e spécialisé.e



Modalités pratiques

Public : groupe pluridisciplinaire de 8 à 12 stagiaires

Durée : 2 jours (soit 14 heures de formation)

Horaires : 9h-12h30 / 13h30-17h

Lieu : FIGEAC

Devis :

Nous proposons un tarif **INTER** de : **250 €/jour /personne tous frais compris (repas inclus)**

Ce tarif comprend :

- ✓ La conception et l'animation du stage,
- ✓ La rémunération et les frais des formateurs,
- ✓ Le matériel pédagogique utilisé,
- ✓ Les documents remis aux stagiaires,
- ✓ L'évaluation de l'action
- ✓ Le repas stagiaire du midi

Prix garantis jusqu'au 31 décembre 2020.

Identification organisme

Centre êtreformations SAS – 6 avenue B. FONTANGES 46100 FIGEAC - ☎ 05.65.40.07.66

Organisme de DPC n° 2832 / Identifiant Datadock : 0001056

N° déclaration d'activité : 73.46.00414.46 (Direccte Midi Pyrénées)

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

N° SIRET : 520 294 406 00027 / Code APE : 8559 A

Contact : 📧 etreformations@orange.fr ☎ 05 65 40 07 66

[Référénte handicap](#) - Contactez Manon Jimeno pour toute adaptation