



PREVENTION DU BURN OUT CHEZ LE SOIGNANT

PUBLIC CONCERNE

Professionnels de santé

RESUME

Cette formation vous donnera des éléments théoriques et pratiques afin d'anticiper certains risques professionnels inhérents aux accompagnants et professions de santé, principal public touché par le BURN OUT et autres troubles professionnels « périphériques ».

La Qualité de Vie au Travail du soignant dépend essentiellement de deux facteurs.

D'une part il y a les capacités d'adaptation et d'évolution : rapport au management, organisation, formation, missions, horaires, polyvalence, espaces de travail... sur lesquels le soignant a peu de « prise » directe. Néanmoins, la connaissance de ceux-ci doit amener un dialogue constructif visant l'amélioration des conditions et un mieux-être au travail.

Nous dirons, non sans humour, que lorsqu'on travaille en libéral, ce dialogue, nous devons l'avoir d'abord avec ... nous-mêmes. Dans un second temps, nous échangerons avec nos partenaires ou associés.

D'autre part, il y a sa capacité à développer sa résistance globale au stress professionnel : développer écoute et connaissance de Soi, de ses limites, stimuler son intelligence émotionnelle, dont sa capacité d'empathie et de communication, cloisonner vie pro/vie personnelle, ainsi qu'une aptitude supérieure de récupération nerveuse et physique.

Ces deux axes représentent l'essentiel d'une amélioration sensible de la Qualité de Vie au Travail ainsi qu'une plus grande efficacité.

Bien entendu, il est vital d'activer ces deux axes de développement, sous sa forme prophylactique.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Apporter aux professionnels de la santé des apports théoriques et pratiques liés à leur réalité quotidienne
- Appréhender les symptômes avant-coureurs de l'épuisement professionnel ou BURN OUT
- Identifier les situations récurrentes générant du stress professionnel
- Développer une relation « fluide » avec les patients, familles, collègues, hiérarchie...



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Apprendre, communiquer, ressentir

Tél : 06 09 57 37 32

Siret : 802 701 797 00028

Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)

- Apprendre à « libérer » sa parole hors du cadre professionnel, ne pas « accumuler ».
- Découvrir l'intelligence émotionnelle et ses différents aspects
- Découvrir les fondements de la communication assertive et non violente ainsi que l'écoute active
- Evaluer les RPS tels qu'ils s'exercent sur Soi
- Définir une stratégie de « coping » efficace et personnelle afin de développer une capacité d'adaptation supérieure
- S'orienter vers une autonomie en intégrant connaissances et pratiques simples et efficaces visant à renforcer homéostasie et équilibre global.

OBJECTIFS OPERATIONNELS

- Connaître et maîtriser les causes endogènes et exogènes du BURN OUT
- Développer sa capacité à se « régénérer » rapidement : récupération physique et nerveuse
- Développer une meilleure écoute des différents symptômes, sur le plan physique, mental, comportemental, relationnel...
- Développer une meilleure connaissance de soi-même dans son activité, afin de « détecter » et « corriger » ses différents déséquilibres
- Modéliser une communication efficace, de type assertive et non violente
- Identifier les conséquences de ses « passages faibles » sur le patient ainsi que sur la qualité des soins
- Stimuler les capacités cognitives telles que l'attention, la concentration et la mémoire
- Connaître les étapes « universelles » du Deuil pour mieux « accueillir » sa propre réaction, celles des autres
- Stimuler les cinq points de l'intelligence émotionnelle, rempart puissant au BURN OUT
- Acquérir la capacité de cloisonner vie professionnelle / vie personnelle
- Connaître les différents aspects des RPS, agir sur ceux-ci
- Stimuler confiance et estime de soi, vis-à-vis de Soi et...des patients

CONTENU

JOUR 1 : MATIN DE 9H A 12H30

Cette matinée sera dédiée à :

- Présentation des stagiaires avec les spécificités professionnelles de chacun
- Test d'inventaire du BURN OUT
- Définir le BURN OUT, ses spécificités



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Apprendre, communiquer, ressentir

Tél : 06 09 57 37 32

Siret : 802 701 797 00028

Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)

- Identifier les 3 types de stress
- Connaître les 3 phases de stress
- Se sensibiliser aux signes et symptômes de l'épuisement professionnel
- Savoir dans quelles conditions survient le BURN OUT
- Découvrir la cohérence cardiaque, outil de « régénération »

12h30 – 14 h00 : Repas et échanges informels

JOUR 1 : APRES MIDI DE 14H A 17H30

- Echange par binômes : chacun doit exprimer à l'autre son ressenti
- Initiation à des outils corporels axés sur le ressenti, le relâchement musculaire, la respiration
- S'initier à la « récupération mentale » et nerveuse, visualisation
- Développer sa capacité d'attention et de concentration
- Découvrir la communication assertive
- Etablir une discipline quotidienne ; évacuer la fatigue / recharger ses forces

JOUR 2 : MATIN DE 9H A 12H30

- Découvrir et appliquer l'hygiène relationnelle par les Accords Toltèques
- Exercices psychocorporels ; accentuer la « récupération nerveuse »
- Maîtriser les 7 étapes du deuil pour « amortir » son effet
- Découvrir l'importance de l'Intelligence Emotionnelle
- Connaître les RPS pour mieux agir
- Se sensibiliser à la micro-nutrition pour augmenter sa résistance

12h30 – 14 h00 : Repas et échanges informels



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Apprendre, communiquer, ressentir

Tél : 06 09 57 37 32

Siret : 802 701 797 00028

Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)

JOUR 2 : APRES MIDI DE 14H A 17H30

- Découvrir les profils « toxiques », énergétivores
- Connaître les jeux de rôle de l'analyse transactionnelle
- Définir la Confiance et l'Estime de Soi, les renforcer
- Découvrir la Communication Non Violente
- Jouer : Jeux de rôle en situation de « pression »
- Les 10 conseils de bien être : les bases de la résistance physique et nerveuse
- Faire la synthèse de la Qualité de Vie au Travail pour soi
- Réaliser un « coping », stratégie personnelle d'anticipation au BURN OUT

Possibilité d'analyse à froid à J+30, l'efficacité venant d'un entraînement régulier et non d'une seule connaissance théorique.

Celle-ci pourra se faire à travers un questionnaire par mail.

La spécificité de cette formation repose sur l'équilibre et l'alternance des apports pratiques et théoriques.

L'essentiel de celle-ci est axé sur le développement de ses capacités à se régénérer physiquement et nerveusement, son Intelligence Emotionnelle, ainsi qu'une communication « fluide » avec les patients, collègues ou hiérarchie.

Dans l'univers exigeant du soignant, les contraintes techniques alliées au facteur humain prédisposent le soignant à une forme d' « usure », à l'origine du BURN OUT.

EVALUATION

- ✓ Analyse à chaud, du contenu de la formation par les stagiaires sous forme de questionnaire
- ✓ Possibilité d'analyse à froid à J+30 et J+90, l'efficacité venant d'un entraînement régulier et non d'une seule connaissance théorique.
- ✓ Celle-ci pourra se faire à travers un questionnaire par mail ou un entretien vidéo

La spécificité de cette formation repose sur l'équilibre et l'alternance des apports pratiques et théoriques.

L'essentiel de celle-ci est axé sur la reconnaissance des symptômes et la maîtrise des outils et



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Apprendre, communiquer, ressentir

Tél : 06 09 57 37 32

Siret : 802 701 797 00028

Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)

méthodes pour parvenir à anticiper le processus d'épuisement professionnel et autres troubles corollaires.

Elle permettra au soignant de maîtriser, à travers des pratiques simples, différents outils, dont l'objectif convergeant est de renforcer sa résistance physique et nerveuse dans le cadre de son activité de soignant.

Dans le cadre de l'entreprise, où un arrêt sur deux est dû à ce type de difficultés, c'est l'occasion d'éviter ou diminuer absentéisme, conflits, démotivation ...principales sources de baisse de productivité.

Dans cette approche pragmatique, la théorie ne représente, pour l'essentiel, que la « porte d'entrée » à un ensemble de pratiques dûment validées par les sciences humaines axées sur la résistance de la personne aux exigences professionnelles.

METHODES PEDAGOGIQUES

Ces méthodes associent un livret (documents papier), des vidéos et des pratiques interactives. Possibilité d'enregistrements.

Des jeux de rôle animés par le formateur, mettant en scène des situations vécues, permettent d'échanger sur les différentes solutions à apporter.

Chaque apport théorique ou pratique donne lieu à une « respiration » sous la forme de retour des stagiaires.

L'analyse des situations donne lieu à l'émergence de solutions individuelles. Le brainstorming permet la créativité nécessaire pour faire émerger ces solutions.

MATERIEL PEDAGOGIQUE

- ✓ Paper board
- ✓ Rétroprojecteur
- ✓ Livret pédagogique

FORMATEUR

Victor FERNANDES

- Formateur
- Coach
- Conférencier

NOMBRE DE PARTICIPANTS



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Apprendre, communiquer, ressentir

Tél : 06 09 57 37 32

Siret : 802 701 797 00028

Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)

14 au maximum

DUREE ET HORAIRES

2 journées présentielles

De 9 h à 12 h 30 et de 14 h à 17 h 30

DEROULE PEDAGOGIQUE

	CONTENU DE LA SÉQUENCE	OBJECTIFS	METHODES PÉDAGOGIQUES
JOUR 1 : 9H00-12H30			
9h00 - 9h30	Accueil des stagiaires Présentation et distribution du livret	Signature de feuille d'émargement pour la demi- journée. Présentation du formateur Présentation des stagiaires	Prise de notes des attentes des stagiaires (sur paperboard)
9h30 - 10h00	Evaluation des connaissances Présentation du programme	Echauffement corporel : de la tête aux pieds + Etirements Mise en place des objectifs de la formation des stagiaires ✓ Test d'inventaire de BURN OUT	Déroulement du Powerpoint Feed-back des stagiaires
10h00 - 10h30	Présentation du STRESS	Identifier les 3 formes de stress : 2 docs papier : Les 3 types de STRESS Les 3 phases du STRESS	Présentation sur powerpoint Echange interactif avec les stagiaires à travers leur vécu
10h30 - 10h45	Rafraichissements (thé, café, eau, biscuits....)	Créer une pause : indispensable à la qualité de concentration des stagiaires	Autonomie totale des stagiaires dans le cadre du règlement



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Apprendre, communiquer, ressentir

Tél : 06 09 57 37 32

Siret : 802 701 797 00028

Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)

10h45 - 11h30	Techniques psychocorporelles	Découvrir la possibilité d'évacuer les tensions corporelles de façon autonome Doc papier : Signes et symptômes du Stress	2 VIDEOS DE CC Méthode guidée par le formateur Description des différents ressentis
11h30 - 12h00	Le BURN OUT dans l'(son)Entreprise	Identifier le rôle de l'organisation Doc papier : BURN OUT et entreprise ✓ Training autogène	Echanges sur les « valeurs » subjectives d'un individu à l'autre
12h00 - 12h30	Découverte de la cohérence cardiaque : Méthode de respiration abdominale	Maîtriser une pratique simple et très efficace sur la fatigue nerveuse 2 Documents ✓ Vidéo S.SHREIBER + vidéo cohérence cardiaque et pratique	2 Vidéos Pratique en groupe de la respiration abdominale en posture assise
12H30-13H30 : PAUSE-DÉJEUNER			
	CONTENU DE LA SÉQUENCE	OBJECTIFS	METHODES PÉDAGOGIQUES
JOUR 1 : 13H30-17H00			
13h30 - 14h00	Retour des stagiaires Exercices corporels doux de « remise en route »	Feuilles d'émargement de la ½ journée ✓ Imagerie mentale	Présentation et exercices guidés
14h00 - 14h30	Les causes et les effets du stress sur la santé	Avoir une connaissance approfondie des différentes causes et effets du stress Doc papier : Causes et effets du stress ✓ Respiration abdominale Nez/tête/épaules	Apports théoriques Vidéos powerpoint Début de la mise en place du « Coping »



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Apprendre, communiquer, ressentir

Tél : 06 09 57 37 32

Siret : 802 701 797 00028

Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)

14h30 - 15h00	Initiation à l'imagerie mentale	✓ Visualisation dynamique: Paysage/événement passé/être cher	Séquence « pilotée » par le formateur
15h00 - 15h15	Rafraichissements (thé, café, eau, biscuits....)	Créer une pause : indispensable à la qualité de concentration des stagiaires	Autonomie totale des stagiaires dans le cadre du règlement
15h15 - 16h00	Exercices psychocorporels	Doc : LA MEDITATION AU TRAVAIL ✓ MEDITATION : Stimuler la capacité d'Attention/Concentration/Contemplation	Séance guidée par le formateur dans le cadre d'une pratique collective
16h00 - 16h30	La Communication ASSERTIVE	Deux docs : L'Assertivité Les 10 règles de la Communication	DOC PAPIER VIDEO
16h30 - 17h30	Techniques psychocorporelles centrées sur la maîtrise des sensations	Déprogrammer les « contenus indésirables » : SDN Analyse / évacuation des vécus « indésirables »	Pratiques guidées afin de découvrir sa capacité à moduler ses sensations

CONTENU DE LA SÉQUENCE	OBJECTIFS	METHODES PÉDAGOGIQUES
JOUR 2 : 9H00-12H30		



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Apprendre, communiquer, ressentir

Tél : 06 09 57 37 32

Siret : 802 701 797 00028

Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)

9h00 - 9h30	Accueil des stagiaires Retour sur le Jour 1 Exercices dynamiques de « mise en route »	Signature de feuille d'émargement pour la demi-journée. Présentation du programme de la journée Acquérir des outils à double effet : Détente physique et mentale : RDC 1(suite) : Epauls jk moulinets + objet neutre	Présentation du programme de la journée Attentes des stagiaires Témoignages des ressentis du Jour1
9h30 - 10h00	DEUIL et Stress	Doc : Les 7 étapes du deuil Découvrir les différentes étapes du Deuil + exercice : ✓ SPI	Présentation et pratiques de techniques utilisées en milieu hospitalier pour abaisser le seuil du couple stress/douleur
10h00 - 10h30	L'Intelligence émotionnelle : ses caractéristiques, son importance	Découvrir et s'approprier les fondamentaux de l'intelligence Emotionnelle : 2 docs papier Echanges interactifs	Vidéos Documents
10h30 - 10h45	Rafraichissements (thé, café, eau, biscuits....)	Créer une pause salubre : indispensable à la qualité de concentration des stagiaires	Autonomie totale des stagiaires dans le cadre du règlement
10h45 - 11h30	Stress et RPS	Identifier les RPS Evaluer l'impact externe Evaluer sa « marge de manœuvre » 2 docs papier : ➤ Les causes des RPS ➤ Les 11 freins au changement	Tour de table Echanges Dynamique de groupe Recherche de « patterns » ou attitudes-modèles »
11h30 - 12h00	Les bases de la nutrition et Micro-nutrition qui régénèrent Exercices corporels Réaction face au STRESS	Intégrer l'importance des : ✓ Aliments essentiels ✓ Minéraux ✓ S.S.Sensorielle	exercices Pratique individuelle et collective



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Apprendre, communiquer, ressentir

Tél : 06 09 57 37 32

Siret : 802 701 797 00028

Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)

12h00 - 12h30	Pensées/sensations et comportement	Apprendre à : Identifier les signes du distress Ecouter ses symptômes Agir sur le « trident » Technique conditionnée : Le « Geste Signal »	Travail d'évaluation individuelle Echange en groupe
12H30-13H30 : PAUSE-DÉJEUNER			
	CONTENU DE LA SÉQUENCE	OBJECTIFS	METHODES PÉDAGOGIQUES
JOUR 2 : 13H30-17H00			
13h30 - 14h00	Retour des stagiaires Jeux de rôle Jeux de Pouvoir	Signature de feuille d'émargement pour la demi- journée. Identifier les profils « toxiques », source importante de Stress 2 docs : ➤ Transactionnelle ➤ Triangle de KARPMAN	Documents Vidéos
14h00 - 14h30	Confiance en Soi et Estime de Soi	Définir clairement : Doc papier : ➤ Confiance en Soi ➤ Estime de Soi Apprendre à créer un lien entre difficultés professionnelles et Confiance et Estime de Soi	Documents Echanges
14h30 - 15h00	Les « fondamentaux » de la CNV	Découvrir et intégrer les ingrédients d'une communication Non violente et efficiente Doc papier : la CNV	Documents Jeux de rôles Vidéos



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Apprendre, communiquer, ressentir

Tél : 06 09 57 37 32

Siret : 802 701 797 00028

Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)

15h00 - 15h15	Rafraichissements (thé, café, eau, biscuits....)	Créer une pause salubre : indispensable à la qualité de concentration des stagiaires	Autonomie totale des stagiaires dans le cadre du règlement
15h15 - 16h00	Hygiène de Vie et stress professionnel	Qualité et hygiène de VIE : Doc papier : Les 10 conseils de bien être ✓ Technique rapide de dynami- sation ou SCS	Documents Echanges interactifs
16h00 - 16h30	QVT et MOTIVATION	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Déterminer les axes d'amélioration de sa Qualité de Vie au Travail / Motivation ➤ Futurisation : visualisa- tion positive : ➤ Cloisonner vie pro / vie perso 	Documents Echanges
16h30 - 17h30	Résumé / synthèse de la formation Feuilles d'évaluation de la formation	Chaque stagiaire va « détacher » les éléments majeurs de la formation : Base de son Coping Remplir les feuilles d'évaluation	Retour à chaud des stagiaires Tour de table guidé