

PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE

LA FORMATION : « Accompagner sans s'épuiser »

Durée : 28 heures

Nombre de minimum d'inscrits : 8

Nombre de places : 12

Coordination : Patricia MORREVE – 06 24 71 06 32 – patricia@formagora.fr

Programme de formation actualisé le 17/02/2025

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Les professionnels du secteur médicosocial vivent un quotidien qui peut être source d'usure et de démotivation, présentant des risques d'évolution vers un syndrome d'épuisement professionnel : charge et conditions de travail, vécus parfois douloureux liés au handicap des personnes accompagnées, problématiques d'équipes et de relations au travail, etc...

C'est dans une démarche de prévention de l'épuisement professionnel et de maintien de sa santé physique et psychique, et pour veiller à maintenir une ambiance de travail sereine, que cette formation a été conçue.

À partir d'un repérage de son propre fonctionnement en tant que professionnel, elle propose des outils efficaces pour limiter les effets du stress, et apprendre à se ressourcer, pour renforcer ses capacités relationnelles à long terme.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS DE FORMATION

À l'issue de la formation et en situation professionnelle, les participants seront capables de :

- Développer des pratiques de prévention de l'épuisement, tant corporelles que psychologiques
- Conserver une qualité d'écoute et d'accompagnement exigée dans la profession, à long terme
- Préserver leur santé au travail

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Pendant la formation, les participants développent des capacités à :

- Identifier les facteurs de risques du syndrome d'épuisement professionnel
- Identifier les sources d'usure liées au métier
- Mieux repérer ce qui dans leur personnalité peut favoriser l'épuisement
- Être attentif à leurs déséquilibres vie professionnelle / vie personnelle
- Mesurer leur niveau de stress ou d'épuisement, et leur impact dans les relations de travail
- Pratiquer les outils de prévention pour optimiser leur santé au travail
- Identifier les besoins psychiques en jeu dans l'accompagnement
- Préserver leur estime d'eux-mêmes et le sens qu'ils donnent à leur travail

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

1ère JOURNÉE : 7 heures

INTRODUCTION DE LA FORMATION

- Rencontres interactives des participants

- Présentation de la formatrice
- Présentation des règles de fonctionnement du groupe
- Rappel des objectifs de la formation
- Présentation détaillée du programme
- Première centration corporelle
- Recueil des attentes, des questions, et des besoins précis des participants

LES FACTEURS DE RISQUE DE L'ÉPUISEMENT LIÉS AU MÉTIER

- Présentation des 3 dimensions à risque de l'épuisement professionnel
- Leurs sources d'usure liées à l'accompagnement des personnes en situation de handicap et leurs familles
- Leurs sources d'usure liées aux problématiques d'équipes
- Leurs sources d'usures liées à l'organisation du travail et aux relations hiérarchiques
- Présentation des facteurs de risque organisationnels de Leiter et Maslach

2ème JOURNÉE : 7 heures

DIMENSION INDIVIDUELLE DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

- Attentes et motivations conscientes et inconscientes à exercer un métier d'accompagnement
- Personnalité à risque de l'épuisement, selon Catherine Vasey
- Comportements individuels à risque
- Notions de déséquilibres de vie globale

IMPACT DU STRESS SUR L'ÉPUISEMENT

- Le stress aigu syndrome général d'adaptation
- Le stress chronique, effets à long terme
- Autodiagnostic et tests
- Notion d'agent stresseur
- Présentation de l'échelle qui conduit du stress à l'épuisement
- La décharge de stress

BILAN DE LA PREMIÈRE SESSION

- Synthèse des 2 premiers jours
- Définition d'objectifs de pratique professionnelle et personnelle pendant l'intersession
- Retour sur le vécu des participants

3ème JOURNÉE : 7 heures

ÉTUDE CLINIQUE DU SYNDROME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

- Présentation des 4 stades qui conduisent au burnout, syndrome d'épuisement
- Conséquences sur le corps, le psychisme, et les relations aux autres
- Études de cas
- Autodiagnostic échelle MBI de Maslach

PREMIER OUTIL DE PRÉVENTION : LE COMPTE EN BANQUE ÉNERGÉTIQUE

- Notion d'énergie vitale et de compte en banque énergétique, selon Arcand et Brissette
- Étude de situations vécues dans le mois, pertes et gains d'énergie

- Mesurer l'importance et la responsabilité
- Retrouver la liberté et le pouvoir d'agir
- Boîte à outil pour moins s'épuiser et plus se ressourcer
- Outils de prévention corporelle au quotidien
- 4 axes de prévention pour optimiser sa santé

4ème JOURNEE : 7 heures

LES BESOINS PSYCHIQUES, LE CŒUR DE L'ACCOMPAGNEMENT

- Rappels sur les effets de l'épuisement dans les relations humaines
- Présentation de l'approche de Colette Portelance, docteur en psychologie
- Les 7 besoins psychiques
- Notion d'affectivité dans les métiers d'accompagnement
- Veiller à sa sécurité psychique
- Les conditions de l'écoute qui structure psychiquement
- Besoin de reconnaissance et différents moyens d'y répondre
- Travail sur l'affirmation de soi
- Notion de liberté psychique
- Veiller au maintien de la créativité
- Décoder le besoin, envisager plusieurs manières d'y répondre.
- Applications à la prévention de l'épuisement dans des métiers d'accompagnement

PRENDRE SOIN DE SOI / PRENDRE SOIN DE L'AUTRE

- Estime de soi, estime de l'autre
- Prendre soin des relations
- Réappropriation du sens de son travail

BILAN DE LA FORMATION

- Evaluation à chaud de la formation
- Retour sur les attentes des participants
- Bilan et conclusion de la formation

BONUS

- Après la formation, dans un délai de 2 mois, les participants ont la possibilité de contacter le formateur pour toutes questions et suivi de formation.

Un temps d'échanges est prévu à chaque fin de séance : questions des participants et réponses du formateur.

ÉQUIPEMENTS ET MATÉRIELS UTILISÉS

L'entité bénéficiaire mettra à disposition de la formatrice une salle de formation suffisamment spacieuse, avec un paper-board équipé de feuilles vierges.

La formatrice utilise des documents réalisés avec word, des jeux de cartes pédagogiques, et des études de cas pratiques réels.

Le support de formation sera partagé à l'ensemble des participants.

PUBLIC CONCERNÉ

Professionnels du secteur médico-social en situation d'accompagnement, d'accueil, ou de vie d'équipe.

PRÉREQUIS

- Être membre d'une équipe, ou en interaction avec d'autres professionnels.
- Être en situation d'accompagnement de près ou de loin.
- Maîtriser les fondamentaux de la langue française

ACCESSIBILITÉ

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Notre responsable formation étudiera les adaptations possibles pouvant être mises en place pour suivre la formation.

DÉLAI D'ACCÈS

L'accès de la formation est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 15 jours à 2 mois selon le mode de financement.

MESURES SANITAIRES

Afin d'assurer une sécurité optimale aux participants et au formateur, l'entité bénéficiaire s'engage à respecter les mesures sanitaires mises en place dans un contexte d'endémie, d'épidémie ou de pandémie.

Si les conditions ne sont pas réunies, il sera possible de réaliser la formation en distanciel ou de la reporter.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

La formation aura lieu au sein des locaux de l'entité bénéficiaire.

•MÉTHODES

La formatrice utilise les méthodes expositives, interrogatives, démonstratives et actives. Elle apporte des apports techniques et pratiques, couplés avec des cas pratiques afin d'intégrer au mieux les nouvelles connaissances et compétences. Aussi, les participants sont invités à participer activement aux études de cas concrets, ateliers de travail, débats et mises en situation. Les cas pratiques, issus de cas réels, sont réalisés aussi bien de façon individuelle et sous-groupe pour stimuler les échanges. Debriefing individuel et collectif.

ÉVALUATIONS

Modalités d'évaluation :

- Un test d'évaluation des compétences est administré auprès des participants avant l'entrée en formation.
- Une évaluation diagnostique orale est réalisée en début de formation pour recueillir les attentes des participants et vérifier que celles-ci correspondent bien aux objectifs de la formation (permettant d'éviter les mauvaises orientations et ruptures de parcours).
- Des évaluations formatives via des questions orales seront effectuées au cours de la formation.
- En fin de formation, un quizz est réalisé afin de mesurer l'assimilation des connaissances et compétences.

Modalités d'évaluation de la formation :

- A la fin de la formation, une évaluation à chaud de la formation est réalisée par les participants.

Modalités de suivi :

- Une liste des émargements sera remise à l'entité bénéficiaire ainsi qu'un certificat de réalisation.

VALIDATION / CERTIFICATION

- A l'issue de la formation, les acquis de connaissances seront évalués au regard des objectifs de la formation (QCM, quizz, mise en situation...). Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.
- La formation n'est ni inscrite au RNCP, ni au RS.

RÉFÉRENCES DU FORMATEUR

Les formateurs formagora sont référencés sur la base de leurs expertises dans leur domaine d'intervention et leur capacité à partager leur expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles.

Pour plus de précisions sur les expertises et qualifications du formateur, merci de nous contacter.

VOS CONTACTS

Contacts utiles pour vous apporter des précisions sur les modalités techniques et pédagogiques de cette formation :

- Pour une précision technique : Emeline au 07 79 12 17 23 - emeline@formagora.fr
- Pour une précision pédagogique : Patricia au 06 24 71 06 32 - patricia@formagora.fr

INDICATEURS DE SATISFACTION ET DE PERFORMANCE POUR CE PROGRAMME

- Nombre de stagiaires formés en 2024 : N/A
 - Satisfaction globale moyenne : N/A /10
 - Note générale de la formation : N/A /10
 - Note générale moyenne attribuée aux formateurs : N/A /10

Pour plus de précisions sur les indicateurs de ce programme, merci de nous contacter.

INDICATEURS DE SATISFACTION ET DE PERFORMANCE GLOBAUX *

- Nombre total de stagiaires formés par formagora en 2024 : 1 318
- Nombre total de formations réalisées par formagora en 2024 : 172
- Nombre d'évaluations de satisfaction reçues : 1 208 évaluations
 - Satisfaction globale moyenne : 9,57 /10
 - Note générale de la formation : 9,21 /10
 - Préparation et organisation de la formation : 9,43 /10
 - Note générale moyenne attribuée aux formateurs : 9,91 /10

* Toutes formations confondues

RÉFÉRENCEMENTS POSSIBLES

OPCO, Fonds de formation des travailleurs indépendants, France Travail, Formiris, VIVEA.
Non finançable par le CPF.