Programme de l'intervention

FORMATION : Prévenir l'usure professionnelle

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique

Public visé

Agents et salariés

Objectifs pédagogiques

À la fin de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les phénomènes d'usure et combattre l'épuisement professionnel par une meilleure connaissance des mécanismes du stress.
- Détecter les facteurs de risques environnementaux et identifier les personnes ou profils potentiellement exposés.
- Prévenir et gérer les états de stress chronique, de fatigue intense et leurs conséquences sur la qualité des relations au travail.
- Développer des compétences émotionnelles et relationnelles pour faire face aux situations génératrices de souffrance.
- Co-construire des plans de prévention et d'actions individuels et collectifs pour favoriser le maintien dans l'emploi et le bien-être.

Description

Cette formation est conçue pour comprendre les mécanismes de l'épuisement, repérer les signaux d'alerte et construire un plan d'action personnalisé grâce à des apports thématiques, des exercices interactifs et des outils pragmatiques axés sur la gestion des émotions et les leviers de prévention.

Journée : Comprendre, détecter et agir contre l'usure professionnelle

- **Tour de table :** Présentation, recueil des attentes et partage des vécus sur la charge de travail.
- **Adaptation du programme :** Ajustement des focus selon les secteurs d'activité des participants.

o Matinée : Comprendre les mécanismes de l'usure et identifier les risques (03h30)

- **Notions et activités :**
  - La santé au travail : définition et enjeux de la prévention de l'usure.
  - Les facteurs de risques psychosociaux (RPS) : exigences du travail, rapports sociaux, conflits de valeurs.
  - Mécanismes du stress chronique et passage à l'épuisement professionnel.
  - Analyse du contexte de travail et des comportements générateurs de démotivation.
  - Détection des profils à risque et des signaux faibles (physiques, psychiques, comportementaux).
- **Pause déjeuner**

o Après-midi : Mobiliser ses ressources et construire son plan d'action (03h30)

- **Retour de pause déjeuner :** Tour de table de consolidation sur les indicateurs de l'épuisement.
- **Notions et activités :**
  - Gestion des états émotionnels : identifier ses limites et besoins.
  - Techniques relationnelles : posture d'écoute, empathie et maintien de la bonne distance.
  - Mobilisation des ressources : outils individuels et leviers collectifs (soutien social, entraide).
  - Élaboration de plans de prévention et d'actions personnalisés.
- **Clôture "Pour aller plus loin" :**
  - **Ce que je retiens :** L'enseignement majeur de la journée.
  - **Ce que j'ai préféré :** Feedback sur la pédagogie.
  - **Mes prochains petits pas :** Une action concrète à mettre en œuvre dès demain.
  - **Retour sur les attentes & Évaluation de la formation.**
  - **Mot de la fin.**

Prérequis

Aucun prérequis

Modalités pédagogiques

Nous privilégions une approche pédagogique dynamique et participative, favorisant l'échange de pratiques et l'ancrage mémoriel.

Nos sessions alternent apports théoriques, études de cas concrets et mises en situation adaptées aux réalités du terrain.

Format d'animation : Mixte

Cette modalité nous permet d'assurer un suivi personnalisé de chaque apprenant et de garantir une montée en compétences efficace et opérationnelle dès le retour en poste.

Moyens et supports pédagogiques

Durant la session, les concepts et outils sont diffusés via vidéo projection et illustrés par des supports variés (vidéos, quiz, fiches techniques) pour dynamiser l'apprentissage. (ex : test de Maslach, grilles et outils d'analyse (le 4/4 du Médecin)

Pour prolonger la formation et faciliter la mise en application des acquis, un **support pédagogique** peut être remis à chaque participant à l'issue de la session.

Modalités d'évaluation et de suivi

Positionnement et évaluation des acquis

- **Auto-positionnement pré-formation :** Un recueil des attentes et des besoins est proposé en amont afin de permettre à l'intervenant de personnaliser le programme pour chaque apprenant.
- **Évaluation des acquis :** Sous le contrôle de l'intervenant, la montée en compétences est mesurée tout au long du parcours via des cas pratiques et des mises en situation.
- **Auto-positionnement post-formation :** En fin de parcours, le participant évalue lui-même sa progression et l'acquisition de ses nouvelles compétences par rapport aux objectifs de départ.

Suivi de la satisfaction et de l'exécution

- **Mesure de la satisfaction :** Un questionnaire est remis aux participants et au formateur à l'issue de la session (à chaud) pour mesurer la qualité des apports pédagogiques, puis quelques mois après la formation pour évaluer la satisfaction à froid.
- **Justificatifs :** Une feuille d'émargement électronique par demi-journée et une attestation de fin de formation / certificat de réalisation sont délivrés, sous réserve d'assiduité complète.