



# PREVENIR L'ÉPUISEMENT : SE PRESERVER DE LA FATIGUE, DU STRESS, APPRENDRE A SE REGENERER ET MIEUX S'ADAPTER

## Objectifs de formation

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

- Mettre en place une méthode de prévention rapidement mobilisable au travail et dans leur vie privée, qui diminue les risques liés aux effets du stress et à la fatigue chronique,
- Mettre en œuvre des outils pour diminuer leurs dépenses d'énergie au travail.

## Objectifs pédagogiques

- Identifier les signes d'alerte pour soi où les membres de son équipe
- Mettre en place de nouvelles habitudes comportementales pour préserver sa santé et se régénérer plus facilement et limiter les effets du stress
- Identifier nos "voleurs de temps" et nos "dépenses d'énergie"
- Apprendre des techniques posturales et respiratoires pour "recharger les batteries" au travail/chez soi, gérer ses émotions pour calmer les ruminations du mental et améliorer son sommeil
- Communiquer pour poser les limites qui protègent individuellement et collectivement
- Mettre en place une organisation et une gestion du temps compatible avec les nouveaux enjeux.

## Compétences visées

- Organiser son activité et rééquilibrer vie professionnelle/privée en intégrant les nouveaux enjeux
- Gérer son attention pour affiner l'écoute de soi et identifier les mécanismes de réactions émotionnelles
- Créer une distance intérieure et gérer les situations stressantes/pesantes pour dépenser moins d'énergie et gagner en sérénité
- Développer une communication adaptée pour avoir des relations interpersonnelles fluides et apaisées
- Activer les outils corporels de gestion mentale dès que c'est nécessaire.

## Modalités et supports pédagogiques

Pédagogie active : qui propose une alternance entre différents temps d'échanges entre participants, d'analyse de situations vécues, d'exercices pratiques, de mises en situation, d'apports théoriques, d'autoévaluation et de contrôles continus. Ces temps sont agencés et réorganisés par le formateur selon les besoins de chacun. La pédagogie, s'appuyant en grande partie sur la dynamique du groupe, crée du lien entre les personnes, et leurs vécus, de façon à ce que chacun soit une ressource pour lui-même et le groupe. Une "feuille de route" et un plan d'action personnel sont élaborés à la fin de chaque session. Leur évaluation est faite au début de la session suivante. La bienveillance et la confidentialité font partie du cadre posé dès le début de la formation.

Support de formation transmis au stagiaire et supports numériques ressources accessible durant toute la formation.

Formalisation de la formation : attestation de fin de formation et de présence.

## Public visé et prérequis

Directeur.trice ou cadre d'un établissement ou service du secteur sanitaire et/ou médico-social qui souhaite se préserver de la fatigue chronique et du risque d'épuisement. Sans prérequis de compétences. Réservé adhérents URIOPSS Pays de la Loire.

Le nombre de participants est limité à 8.

## Durée et dates de la formation

3 jours découpés en 1 session de 7h et 4 sessions de 3h30, soit 21h en collectif + 1 entretien individuel de 20 minutes.

J1	Vendredi 20/01/2022	9h00-12h30 et 13h30-17h
J2	Vendredi 3/02/2022	13h30-17h
J3	Vendredi 3/03/2022	13h30-17h
J4	Vendredi 17/03/2022	13h30-17h
J5	Vendredi 31/03/2022	13h30-17h

## Lieu

Nantes - Pirmil

## Formatrice

Leïla LIMAM, Consultante formatrice expérimentée dans la prévention de l'épuisement professionnel

## Moyens de suivi et d'évaluation de la formation

- Evaluation de la satisfaction des stagiaires à l'issue de la formation
- Evaluation des acquis en cours de formation et fin de formation
- Évaluation à froid auprès du commanditaire de la formation et des stagiaires afin d'apprécier les impacts de la formation.

## Coût

Financement ARS Pays de la Loire. Reste à charge de l'association : 100€ / participant.

**Contact :**  
Raphaëlle MERLET  
Chargée de mission RH et Politiques médico-sociales  
URIOPSS Pays de la Loire  
07 50 54 15 60

**Inscription par mail :** r.merlet@uriopss-pdl.fr