

# Prévention du stress et de l'épuisement professionnel

Santé - Médico-social - Services à domicile - 2025

## En résumé

Les conditions dans lesquelles les professionnels de santé exercent les exposent à des risques de santé spécifiques, liés à leur situation de travail.

Une politique nationale se met en place depuis 2017 pour améliorer la qualité de vie au travail des professionnels de santé et « Prendre soin de ceux qui nous soignent ».

Cette formation vise à contribuer à la mise en œuvre d'une prévention primaire en vue d'améliorer leurs situations de travail.

## Objectifs :

Identifier le stress, reconnaître ses indicateurs.

Comprendre et prévenir le « burn out ».

Identifier et optimiser ses ressources personnelles, développer des stratégies et des techniques pour gérer les situations difficiles, découvrir et développer son potentiel.

## Prérequis :

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation.

## Participants :

Personnel soignant et non soignant.

## Effectifs :

L'effectif maximum est de 12 personnes.

## Intervenants :

Cette formation est animée par un formateur spécialisé dans l'accompagnement des équipes en secteur sanitaire et médico-social.

Tous nos consultants formateurs répondent aux normes exigées par notre système qualité.

## Le contenu

### 1. Elaborer sa propre définition du stress

Mécanisme du stress.

Neurophysiologie du stress.

Reconnaître ses stressseurs internes et externes.

Les effets du stress et limites des capacités d'adaptation.

Les 3 phases du syndrome général d'adaptation.

**650 €**  
Net de taxe par personne

---

Q6 STRESSBURN 20-D24

---

  
2 jours, soit 14 heures

**Dates et villes**

Grenoble - 04 76 28 29 28

Sessions à venir - Nous contacter



## 2. Connaître les différentes étapes du burn out

Repérer les signes et symptômes.

Les différentes étapes vers l'épuisement professionnel.

Les 3 dimensions du Syndrome d'Épuisement professionnel des soignants (SEPS).

## 3. Comprendre et prévenir le burn out

Comment prévenir le burn out individuellement et collectivement ?

## 4. Identifier et optimiser ses ressources personnelles

Le contrôle du stress et des émotions.

Capacité à gérer ses états négatifs.

Développer des ressources intrinsèques.

## 5. Développer des stratégies et des techniques pour gérer les situations difficiles à partir de son propre potentiel

Apprendre à se déconnecter du travail.

Stratégie d'adaptation pour accepter les situations difficiles.

# Méthodes, moyens et suivi

### Méthodes pédagogiques et moyens techniques

CCI Formation met à disposition de ses clients l'ensemble des moyens pédagogiques nécessaires à l'exécution de cette formation :

Exposés théoriques et échanges autour d'exemples pratiques.

Sollicitation systématique des participants sur des situations vécues.

Un support documentaire synthétisant le contenu de la formation sera fourni à chacun des participants.

### Moyens d'appréciation de l'action

Le stagiaire est soumis à des mises en situations, des exercices pratiques, des analyses de ses pratiques dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de sa progression et du développement de connaissances et de compétences acquises conformément aux objectifs visés.

### Suivi de l'action

Lors de l'exécution de la formation, une feuille de présence par demi-journée devra être signée par le stagiaire.

### Accessibilité

L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 48 heures avant le début de la session.

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Dans le cadre de la charte H+, CCI Formation est un relais auprès des acteurs du handicap pour répondre le mieux possible à votre demande de formation. N'hésitez pas à prendre contact avec notre référent pour que nous étudions votre demande.

