



PLAQUETTE D'INFORMATIONS

La qualité de vie au travail et la prévention de l'épuisement professionnel

Support

- Power point
- Tableau blanc
- Vidéos illustratives

Public

- L'ensemble du personnel de l'EHPAD

Prérequis

- Aucun

Evaluation

- Test de connaissances en début et fin de formation
- Recueil des attentes des participants
- Evaluation de la satisfaction

Méthodes pédagogiques

- Affirmative : diaporama
- Interrogative : questions écrites et orales
- Démonstrative : ateliers de mise en application
- Participative : échanges, réflexion, jeux de rôles et cas pratiques

Profil de l'intervenant

- Neuropsychologue et formateur en gériatrie

Les + de cette formation

- Interactive et dynamique
- S'appuie sur l'expérience du formateur
- Nombreux apports théoriques et étude de cas pratiques
- Des vidéos concrètes
- Contenu personnalisable au public

PROGRAMME ET TARIF

Formation

La qualité de vie au travail et la prévention de l'épuisement professionnel

Présentation et contexte

La formation sur la qualité de vie au travail (QVT) et la prévention de l'épuisement professionnel (burn-out) destinée aux professionnels en EHPAD vise à répondre à un double enjeu : garantir le bien-être des soignants tout en assurant la qualité et la sécurité des soins auprès des résidents. Les EHPAD sont confrontés à des risques psycho-sociaux (stress, surcharge émotionnelle, relations complexes avec familles et patients, deuil, etc.), qui exposent particulièrement les équipes au burn-out.

Objectifs

- Comprendre les notions de qualité de vie au travail (QVT), de stress et d'épuisement professionnel dans le contexte des EHPAD.
- Identifier et repérer les signes avant-coureurs du stress et de l'épuisement professionnel chez soi et ses collègues.
- Acquérir des techniques pratiques de gestion du stress adaptées au contexte des établissements gériatriques.
- Développer des compétences relationnelles : communication empathique avec les résidents, les familles et l'équipe de soin.
- Construire des pistes d'action individuelles et collectives pour améliorer durablement la qualité de vie au travail en EHPAD et favoriser la cohésion d'équipe

Accessibilité

- La formation est accessible aux personnes en situation de handicap.
- Pour toute information vous pouvez contacter : RIPERT Jennifer (institut.formation.res@gmail.com). RES étudiera l'adaptation des moyens de la prestation pour les personnes en situation de handicap.

Lieu :

- Intra

Contact

- Valentin EMERIC (institut.formation.res@gmail.com)

Durée et tarif

- Tarif : 1100 € par journée de formation
- Durée : 2 jours – 14 heures

Délai d'accès et modalités

- Délai : entre 1 et 12 mois
- Modalités : inscription par mail (institut.formation.res@gmail.com)

SCENARIO PEDAGOGIQUE

JOUR 1

Comprendre la QVT et l'épuisement professionnel

Objectifs	Thèmes	Outils
Accueil des participants : Organisation pratique de la journée (horaires, repas...) Présentation de la formation et du formateur Recueil des attentes des participants et tour de table Pré-test de connaissances (évaluation des besoins de formation) : Les questions posées seront reprises en fin de formation afin de suivre la progression des connaissances des stagiaires (Evolution des acquisitions théoriques)		
MATIN		
S'approprier les notions de QVT	- Définition de la qualité de vie au travail - Les spécificités de la QVT en EHPAD (accompagner la dépendance, proximité avec la mort, travail en équipe, charge émotionnelle) - Les différentes dimensions de la QVT (conditions de travail, reconnaissance, équilibre vie pro/vie perso, sens du travail, perspectives d'évolution)	Support PWT Apports théoriques Analyse des pratiques
<i>Réflexion collective</i> : Comment définir la QVT en EHPAD ? Comment l'entretenir individuellement et collectivement ?		
Identifier les facteurs de risques psychosociaux (RPS)	- Définition des RPS (stress, charge au travail, conflits, manque de reconnaissance) - Symptômes et mécanismes de l'épuisement professionnel (burn-out, bore-out, fatigue compassionnelle) - Focus sur la souffrance liée au contexte gériatrique (relations avec résidents et familles, confrontation à la fin de vie)	Support PWT Apports théoriques Analyse des pratiques Travail de groupe
<i>Activité collective</i> : Cartographie des facteurs de stress vécus par les participants au quotidien		
APRES-MIDI		
Prendre conscience des conséquences de l'épuisement professionnel	- Impacts individuels : santé mentale et physique - Impacts collectifs : climat d'équipe, absentéisme, turn-over - Impacts sur les résidents : qualité des soins, relations aux familles	Support PWT Apports théoriques Analyse des pratiques Travail de groupe

<i>Travail collectif : Jeux de rôles et/ou analyse d'étude de cas dans des situations de professionnels en état d'épuisement professionnel</i>		
Savoir reconnaître les premiers signaux d'alerte	- Signes comportementaux, physiques et émotionnels - Différencier fatigue ponctuelle et burn-out - Les liens entre burn-out, dépression et risque suicidaire	Support PWT Apports théoriques Etude de cas Mise en situation
<i>Travail collectif : Construction en sous-groupes d'outils d'évaluation des signaux d'alerte du burn-out</i>		
Conclusion Synthèse des acquis de la journée, recueil des questions Présentation du J2		

SCENARIO PEDAGOGIQUE

JOUR 2

Développer et entretenir une bonne qualité de vie au travail

Objectifs	Thèmes	Outils
Accueil des participants : organisation de la journée Organisation de la journée Retour sur les acquis du J1		
MATIN		
Savoir utiliser des stratégies de prévention individuelles	- Outils de gestion du stress : respiration, relaxation rapide, cohérence cardiaque - Gestion des émotions dans les situations de tensions - La juste distance professionnelle : la neutralité bienveillante	Support PWT Apports théoriques Analyse des pratiques
<i>Activité collective</i> : Les participants s'essayent à des exercices de respiration		
Développer une prévention collective et organisationnelle	- Améliorer la communication et la coopération d'équipe (posture d'assertivité et CNV) - L'importance du soutien social et de la reconnaissance - Le rôle du management dans la prévention du burn-out - La bienveillance institutionnelle à l'égard des soignants	Support PWT Apports théoriques Etude de cas Analyse des pratiques
<i>Atelier collectif (sous-groupes)</i> : Concevoir une action simple et immédiate pour améliorer le quotidien au travail en EHPAD		
APRES-MIDI		
Construire une démarche QVT adaptée à son EHPAD	- Présentation de démarches existantes - Identifier des leviers spécifiques à l'établissement (horaires, pauses, soutien par la hiérarchie, espace de parole, prévention des conflits internes)	Support PWT Apports théoriques Analyse des pratiques Travail de groupe
<i>Travail collectif (en sous-groupes)</i> : Formalisation un plan d'actions réaliste à mettre en place dans son EHPAD/service		
Élaboration d'un plan personnel de prévention	- Motivation au travail et zone de confort - Autodiagnostic (forces, signaux d'alerte personnels)	Support PWT Analyse des pratiques Travail individuel
<i>Travail individuel</i> : Chaque participant est invité à définir son "kit de ressourcement" (pratiques individuelles, appuis collectifs, hygiène de vie)		

Post test de connaissances : évaluation des acquis et correction collective

Conclusion : analyse des pratiques professionnelles post-formation, recueil des dernières questions, recueil des dernières situations à travailler en groupe

Bilan de fin de formation : évaluation de la satisfaction, recueil des besoins de formation