



OBJECTIFS

- Identifier « l'usure professionnelle »
- Comprendre comment elle peut s'installer de manière insidieuse
- Prévenir « la routine »
- Prendre du recul et se fixer de nouveaux objectifs



PROGRAMME

Notions

- Généralités et définitions des notions de routine et de burn out
- Souffrance
- Epuisement

Routine, usure professionnelle et travail social

- Facteurs déclenchants, risques
- Identification des signes de l'usure professionnelle chez les professionnels
- Etudes de cas et échanges sur des situations vécues : analyse des facteurs déclencheurs

Le syndrome d'épuisement

- La relation accueillant/accueilli
- L'épuisement émotionnel
- La déshumanisation de la relation à l'autre
- La perte du sens de l'accomplissement de soi au travail
- Identité professionnelle / reconnaissance

La prévention

- Analyse de la relation d'aide : la bonne « distance »
- Apprendre à gérer les conflits, à gérer le stress
- Organisation de son travail : cibler, identifier les dysfonctionnements
- Remise en question personnelle
- Prendre du recul et faire le point sur sa vie et son activité
- Redonner du sens aux actions menées
- Se fixer de nouveaux objectifs

La gestion de l'affectif

- Notions d'affectivité
- Comment gérer l'affectif dans la relation auprès du sujet et de son entourage : distance / proximité / empathie, jusqu'où peut-on aller ?
- Vie privée / vie professionnelle : comment se positionner