



# Épuisement professionnel

## Objectifs

- Lutter contre l'épuisement professionnel en apprenant à mieux gérer les situations difficiles.

## Public concerné

- L'ensemble des intervenants à domicile, qu'ils soient soignants ou aides à domicile.

## Format du stage

- Groupes de 12 à 15 personnes maximum
- Les formations se déroulent en fonction des besoins, plus généralement sur une année.
- Le rythme : il est adaptable, de 6 à 7 heures par jour pendant 3 jours, soit 21 heures maximum /par groupe en général.

## Intervenants / formateurs

- Thérapeutes, sophrologues (FFS), formateurs en prévention des risques psychosociaux.



# Prévenir l'épuisement professionnel, pour le maintien chez soi des personnes vieillissantes.

La formation doit permettre aux métiers des services à la personne de nourrir le sens de leur mission professionnelle et de lutter contre l'épuisement professionnel, en leur apprenant à mieux gérer les situations difficiles. Une meilleure observation de la personne âgée leur permettra également d'améliorer la bienveillance et l'estime de soi.

## CONTENU

Le contenu va permettre de construire des réponses et d'aborder les points suivants :

- La connaissance des risques liés aux troubles possibles chez la personne vieillissante et/ou les différents handicaps et les pathologies.
- La connaissance du processus de « tension et stress » : physiologie, causes, symptômes, conséquences.
- L'apprentissage de postures et techniques pour gérer les tensions/la détente, les émotions et la centration/concentration des individus.
- L'identification des symptômes d'usure.
- Des exercices sur l'écoute par l'expérience de la lenteur et du silence : un outil pour ajuster la relation, développer la précision, la présence et l'autonomie. Les causes et les conséquences de l'épuisement professionnel.
- L'observation de la personne âgée aidée comme qualité venant nourrir la bienveillance et l'estime de soi.
- Exercices de communication verbale.

## MODALITES DE FONCTIONNEMENT DU GROUPE

Comme pour tout travail en groupe, il est important de définir des règles que nous nous engageons à respecter pendant toute la durée de l'atelier.

- La parole dans le groupe est libre dans le sens où chacun a le droit de s'exprimer ou pas, sans qu'aucun jugement ne soit porté sur ce qui est dit par les participants. L'écoute de l'autre sera ainsi favorisée.
- Une totale confidentialité des informations échangées doit être respectée.
- Chacun est libre d'expérimenter les techniques proposées. Les résultats obtenus ou effets ressentis pourront être aussi variés que le nombre de participants. Il n'y a pas en la matière une seule réponse possible, ni un seul résultat possible.
- L'animatrice se tiendra disponible au cours de l'atelier pour répondre aux questions, mais également à la fin de l'atelier pour traiter de questions plus personnelles, si besoin est.