

## Parcours

### La souffrance au travail : une réalité professionnelle

#### Résumé

Stress, souffrance, épuisement professionnel ou burn out sont aujourd'hui des états fréquemment vécus par les personnels soignants ou non soignants ou constatés par l'encadrement dans les établissements médico-sociaux.

Prendre conscience d'être concerné par un mal-être au travail est difficile et souvent vécu comme inéluctable, alors qu'il est possible de trouver soi-même des ressources et des outils.

Identifier le mal être d'un collaborateur et agir, pour que l'individu lui-même et le collectif qui l'entoure soi préservé, est de la responsabilité de l'équipe encadrante et nécessite de savoir le gérer.

Nous accompagnons les professionnels en souffrance ou encadrant des personnes en souffrance au travers de ce parcours de 3 modules indépendants mais complémentaires.

#### Méthode pédagogique

**1. Diagnostic préalable** : il permet de cibler les besoins et de construire des scénarios conformes à l'environnement, aux conditions de travail et aux besoins pédagogiques des apprenants.

**2. Briefing** : présentation du contexte de la simulation et de ses règles.

**3. Simulations en situations de travail** :

Plusieurs mises en situations sont réalisées sur la journée : ces scénarios permettent aux professionnels de simuler une situation en lien avec l'expression de RPS, de souffrance ou d'épuisement professionnel. La complexité des scénarios sera progressive.

**4. Débriefing** : Il amène à réfléchir individuellement et collectivement sur les situations de mal-être au travail

#### Notre concept



## ■ 3 blocs de compétences au choix ■

### La prévention des risques psychosociaux : de quoi parle-t-on ?

- Connaître la réglementation autour des RPS
- Connaître et comprendre les causes et conséquences des RPS
- Savoir identifier, évaluer, agir

#### Résumé

Se sensibiliser aux risques psychosociaux pour développer une prise de conscience individuelle et collective et s'inscrire dans une démarche préventive de la souffrance au travail, du stress ou de l'épuisement professionnel.

**Cible** : Tout professionnel de santé du secteur sanitaire ou médico-social

**Nombre de participants** : 6 à 10

**Durée** : 1 jour

### Soulager la souffrance au travail pour éviter l'épuisement professionnel

- Connaître et comprendre les causes et conséquences de l'épuisement professionnel
- Développer une analyse individuelle régulière pour se protéger de l'épuisement
- Connaître les différents outils et leviers d'action
- Savoir alerter et prévenir

#### Exemples de mise en pratique :

Demande de changement de planning / Ajout d'une tâche imprévue dans la journée / Evènement personnel pendant journée de travail / Refus d'une demande de congés / Plainte famille sur la qualité ...

#### Résumé

Apprendre à être acteur face à la souffrance au travail pour éviter l'épuisement professionnel dans un contexte où les exigences, les transformations et les contraintes au travail s'intensifient.

**Cible** : Tout professionnel de santé du secteur sanitaire ou médico-social

**Nombre de participants** : 6 à 10

**Durée** : 1 jour

### Savoir gérer l'épuisement professionnel individuel et collectif

- Connaître et comprendre les causes et conséquences de l'épuisement professionnel
- Savoir détecter et accompagner l'épuisement
- Alerter, orienter, prévenir
- Manager dans un contexte d'épuisement collectif

#### Exemples de mise en pratique :

Conduite d'une réunion avec un profil à risque / Réunion annonçant un changement d'organisation / Entretien professionnel avec 1 collaborateur en burn out / Situation de surcharge avec interruption de tâche ...

#### Résumé

Savoir mettre en place une prévention tertiaire et gérer l'épuisement professionnel d'un professionnel ou d'une partie de l'équipe.

#### Cible

- Chef de pôle, chef de service, responsable d'unité, président de CME, ..
- Cadre de santé et cadre supérieur de santé
- Directeur d'établissement

**Nombre de participants** : 6 à 10

**Durée** : 2 jours