

Intitulé

Qualité de vie au travail -
Comment éviter l'épuisement
professionnel

Référence

FOR 512-P

Formateur

Mr Simon LACHIQUE
Consultant formateur
Directeur de la Commission
Médicale, Santé et Education de
l'observatoire International -
Commune des Nations pour la Paix

Public ciblé

Tous professionnels

Prérequis

Aucun

Lieu

Sur l'établissement (en intra)

Prix Intra/hors frais annexes

Nous consulter

Durée

- 2 jours
- 14 heures de formation

Délai d'accès

14 semaines

Modalités d'accès

Nous consulter

Mis à jour le 18/05/2026

*Net de TVA par décision d'exonération de la
DIRRECTE OCCITANIE du 03 Juin 2019

F004B

Nos formations sont accessibles à tous !

ATL FORMATION
1, Avenue du père Coudrin
48000 MENDE
atl.formation@atl48.org
04.66.49.05.16
www.tutelle-lozere.com

Formation

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL - COMMENT ÉVITER L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Le travail dans beaucoup de secteurs professionnels nécessite des capacités relationnelles évidentes tant les situations rencontrées peuvent s'avérer complexes. En effet, les travailleurs doivent, en permanence, s'adapter à des difficultés, faire preuve de stratégies, d'empathie, d'écoute active, prévenir et gérer des situations de conflits. De plus, le quotidien confronte les professionnels à œuvrer dans l'urgence et en urgence, il peut s'en suivre un épuisement psychologique et physiologique altérant, plus ou moins sérieusement leur état de santé. Pour cela, ils doivent pouvoir s'organiser au mieux afin d'optimiser les moments d'interactions, se munir d'outils de communication efficaces en fonction des situations rencontrées, gérer son temps de travail et d'actions à mener afin, à long termes, de ne pas "s'épuiser" professionnellement.

Une formation de sensibilisation et d'approche des contenus sur deux jours répondant principalement aux objectifs suivants semble indiquée :

- Savoir optimiser et gérer son temps de travail en fonction des situations rencontrées d'urgence
- Prévenir et gérer les situations d'agressivité et de violence
- Se préserver de l'épuisement professionnel

Objectifs opérationnels :

Savoir optimiser et gérer son temps de travail

- Savoir penser globalement les actions à mener
- Savoir hiérarchiser les actions en fonctions du temps et des aléas
- S'autoriser à réguler ses actions en fonction du temps

Prévenir et gérer les situations de conflit

- Percevoir différemment l'agressivité du bénéficiaire et/ou de sa famille
- Réfléchir à ce qu'elle suscite en eux-mêmes afin d'éviter de rejeter ou de donner une réponse agressive en retour
- Savoir appréhender et gérer les situations d'agressivité et de violence de manière individuelle, collective et institutionnelle en utilisant les savoirs faire et une analyse méthodologique des situations rencontrées

Se préserver de l'épuisement professionnel

- Repérer les signes et les causes du syndrome d'épuisement
- Prévenir et le gérer en élaborant des stratégies de gestion du stress

Objectifs pédagogiques :

Cette formation s'appuiera sur les méthodes pédagogiques suivantes :

- Des apports théoriques assurant une maîtrise des thèmes présentés
- Des espaces de réflexion individuels et collectifs sur l'analyse de cas concrets
- L'analyse de séquences filmées de professionnels témoignant sur l'épuisement professionnel
- Un outil de réflexion guidant les stagiaires dans l'analyse des pratiques professionnelles

Contenu pédagogique :

JOUR 1 :

Savoir optimiser et gérer son temps de travail

- Présentation du formateur et des stagiaires
- Présentation du contenu de la formation
- Recueil des attentes des stagiaires

Intitulé

Qualité de vie au travail –
Comment éviter l'épuisement
professionnel

Référence

FOR 512-P

Formateur

Mr Simon LACHIQUE
Consultant formateur
Directeur de la Commission
Médicale, Santé et Education de
l'observatoire International –
Commune des Nations pour la
Paix

Public ciblé

Tous professionnels

Prérequis

Aucun

Lieu

Sur l'établissement (en intra)

Prix Intra/hors frais annexes

Nous consulter

Durée

- 2 jours
- 14 heures de formation

Délais d'accès

14 semaines

Modalités d'accès

Nous consulter

Mis à jour le 18/05/2026

* Net de TVA par décision d'exonération de la
DIRRECTE OCCITANIE du 03 Juin 2019

F004B

Nos formations sont accessibles à tous !

ATL FORMATION
1, Avenue du père Coudrin
48000 MENDE
atl.formation@atl48.org
04.66.49.05.16
www.tutelle-lozere.com

Formation

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL - COMMENT ÉVITER L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Comment les stagiaires intègrent-ils la notion de temps et celle d'urgence : exercice d'application

- Le temps réel/le temps perçu/le temps utilisé
- Le temps comme ouverture
- Le temps comme fermeture
- Le temps anxio-gène/ le temps qui stresse
- Passer du temps "ennemi" au temps "allié" : mise en application à partir de cas concrets
- Typologie de l'urgence

Savoir hiérarchiser les actions en fonctions du temps : présentation de cas concrets

- Hiérarchiser les actions
- Les actions chronophages
- Les actions peu chronophages
- Prendre du temps dans le temps prévu
- Apprendre à dire "non" et savoir reposer le cadre afin d'optimiser les actions à mener
- Recentrer les actions en fonction des situations rencontrées : éviter le surinvestissement personnel et professionnel

Prévenir et gérer les situations de conflit vécues comme anxio-gènes et épuisantes

Les attitudes de prévention et de traitement des situations d'agressivité et de violence vécues

- Différentes façons de gérer l'agressivité selon sa typologie et l'environnement dans lequel se vit les rapports d'agressivité
- Le conflit : un enjeu de frustrations et des satisfactions
- Les 5 attitudes permettant de prévenir et gérer les situations de conflit : exercice d'application
- La rivalité
- L'évitement
- L'accommodation
- Le compromis
- La collaboration
- Savoir se "récupérer" à l'issue d'une situation conflictuelle

JOUR 2 :

Se préserver de l'épuisement professionnel

→ Présentation de séquences filmées de témoignages de professionnels du secteur médico-social

L'épuisement professionnel

- S'interroger sur l'implication individuelle en poste de travail : exercice d'autoévaluation
- Notion de tolérance individuelle : de l'épuisement professionnel au Burn Out

Intitulé

Qualité de vie au travail -
Comment éviter l'épuisement
professionnel

Référence

FOR 512-P

Formateur

Mr Simon LACHIQUE
Consultant formateur
Directeur de la Commission
Médicale, Santé et Education de
l'observatoire International -
Commune des Nations pour la Paix

Public ciblé

Tous professionnels

Prérequis

Aucun

Lieu

Sur l'établissement (en intra)

Prix Intra/hors frais annexes

Nous consulter

Durée

- 2 jours
- 14 heures de formation

Délais d'accès

14 semaines

Modalité d'accès

Nous consulter

Mis à jour le 18/05/2026

*Net de TVA par décision d'exonération de la
DIRRECTE OCCITANIE du 03 Juin 2019
F004B

Nos formations sont accessibles à tous !

ATL FORMATION
1, Avenue du père Coudrin
48000 MENDE
atl.formation@atl48.org
04.66.49.05.16
www.tutelle-lozere.com

Formation

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL - COMMENT ÉVITER L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Signes physiques et psychosomatiques du syndrome d'épuisement

- **Signes comportementaux** : tableau clinique mettant en relief les symptômes relatifs à l'état dépressif caractéristique de l'épuisement professionnel
- **Présentation d'une grille d'autoévaluation**

La prévention et le traitement : OSER

- **Accepter ses limites**
- **Parler de sa charge émotionnelle**
- **Utiliser le stress comme gain d'énergie**
- **Prendre confiance dans ses propres ressources**
- **Communiquer efficacement en équipe, l'équipe comme ressource**
- **S'autoriser à s'analyser** : écoute de ses symptômes, ne pas les banaliser
- **Savoir lire les symptômes subjectifs**
- **Hiérarchiser l'urgence des symptômes**
- **Ne pas "laisser traîner", consulter un spécialiste**
- **Reconnaître ses difficultés et en parler**
- **Accepter que reconnaître ses difficultés est une force**

→ *Chaque point est étayé d'un exemple concret partagé avec les stagiaires*

Évaluation des résultats

ATL Formation met en oeuvre un dispositif d'évaluation permettant de mesurer la progression des acquis des participants, et d'adapter l'intervention. Pour ce faire, les outils et méthodes à disposition sont :

- **Une auto-évaluation initiale de connaissance/compétences** : qui permet à chacun de se situer dans sa pratique professionnelle et de cibler ses objectifs et ses besoins en formation.
- **Une évaluation par objectif** : à la fin de chaque objectif pour mesurer l'acquisition des compétences.