

Fatigue de compassion : comprendre, prévenir et agir

Plan de formation



OBJECTIFS

À la fin de cette formation, vous serez en mesure de :

- Connaître les grandes catégories des troubles de santé mentale et les interventions à favoriser
- Reconnaître les signes à surveiller de l'usure de compassion
- Connaître les facteurs de risques
- Mieux vous connaître afin de reconnaître vos limites
- Vous outiller afin d'améliorer vos stratégies d'adaptation et de réduire les impacts négatifs de votre travail

CONTENU

- La santé mentale :
 - Survol des différents traits de personnalité et troubles de santé mentale
- La fatigue de compassion :
 - Définition
 - Caractéristiques
- Les signes plus inquiétants
- Les facteurs de risques
- Les facteurs de protection
- Les stratégies de prévention et d'autosoins