Prévenir la fatigue professionnelle

7 h

Plan de formation

OBJECTIFS

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

- Développer des stratégies concrètes de prévention
- Distinguer santé mentale et troubles de santé mentale
- Comprendre la fatigue de compassion
- Reconnaître les signes précurseurs
- Comprendre le déséquilibre relationnel
- Identifier les facteurs de risque et de protection
- Mieux se connaître pour reconnaître ses limites

CONTENU

Prendre conscience de son état actuel

Réfléchir à ce qui influence la santé mentale

Santé mentale et troubles de santé mentale

- Définitions : stress, anxiété et dépression

Fatigue de compassion

- Définition et caractéristiques
- Différences avec le burnout et le trauma secondaire

Déséquilibre relationnel

- Dynamique donner recevoir
- Besoins fondamentaux
- Équilibre de vie et recharge personnelle
- Stratégies de mise en distance

Prévenir la fatigue professionnelle

7 h

Plan de formation

Facteurs de risque et de protection

- Facteurs de risque au travail, personnel et communautaire
- Facteurs de protection correspondants

Autosoins et stratégies concrètes

- Ce que je peux contrôler
- Stratégies d'autosoins et obstacles possibles
- Construire un plan d'action réaliste
- Stratégies collectives au travail

Ressources d'aide

- Ressources internes
- Ressources externes (811, 211, 988, etc)