

Gestion du stress et prévention de l'épuisement professionnel

Contexte

Objectifs

Clarifier la notion de l'épuisement professionnel (EP). Comprendre les mécanismes du stress et ses manifestations. Réaliser un état des lieux de sa relation avec le stress. Appréhender ses modes de fonctionnement mental, ses comportements, sa relation au stress et ses réactions personnelles en situation difficile. Identifier les situations susceptibles de générer stress et EP pour les gérer. Voir le stress (non chronique) comme une opportunité de développement et une ressource.

Renseignements complémentaires

Durée : Programme : La clarification de la notion d'épuisement professionnel et ses composantes clés. L'analyse objective des situations de travail. La distinction entre le stress, le bore out, le brown-out et le burn out. Les conséquences de l'épuisement professionnel sur les individus et les institutions. Les trois familles de stress, ses mécanismes, ses manifestations. L'état des lieux de sa relation au stress. La clarification et la définition du concept du stress et les différentes typologies du stress. L'identification de son profil : se déculpabiliser. ...

Public

Tout professionnel de la FPH confronté à des situations de stress

Exercice

2024

Nature

AFR

Organisé par

FORMAVENIR PERFORMANCES