

COMPRENDRE ET PRÉVENIR LE HARCÈLEMENT MORAL

DURÉE 1 jour PRIX INTER 295 € ht PARIS 9 janv / 2 mai / 2 oct / 2 déc 2019 INTRA Sur site

SAT016

OBJECTIFS	PROGRAMME PÉDAGOGIQUE		
<ul style="list-style-type: none"> > Comprendre le processus de harcèlement moral > Savoir détecter les situations de harcèlement moral à travers l'analyse des principaux signaux d'alerte > Identifier les recours internes et externes pour faire face aux situations de harcèlement 	<ul style="list-style-type: none"> > Comprendre le harcèlement moral <ul style="list-style-type: none"> • Différentes formes d'harcèlement moral • Cadre juridique • Processus du harcèlement moral > Identifier les situations de harcèlement moral <ul style="list-style-type: none"> • Trois phases du harcèlement moral • Symptômes physiologiques, psychologiques et comportementaux • Facteurs déclenchants et facteurs facilitants • Différentes techniques de harcèlement moral • Différents profils harceleurs/harcelés • Conséquences du harcèlement moral sur l'intégrité physique et psychique des salariés • Distinguer stress, conflits, maltraitance, mauvaises conditions de travail et harcèlement moral > Prévenir le harcèlement moral au travail <ul style="list-style-type: none"> • Différents acteurs de la prévention • Recours internes et externes • Procédures de traitement des cas de harcèlement moral • Accompagnement du salarié en souffrance <p>ATELIERS PRATIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> > Analyse de deux cas réels de harcèlement moral (témoignages vidéo) 		
MOYENS PÉDAGOGIQUES	PUBLIC CONCERNÉ	INTERVENANTS	RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE
<ul style="list-style-type: none"> > Analyse de situations, retours d'expériences > Mises en situation > Quiz évaluatif en début et en fin de stage 	IDE, AS, ASH, médecins	Psychologue, docteur en psychologie, formateur/consultant santé au travail	> Alexandre MERGUI Psychologue consultant santé mentale et risques psychosociaux

PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

DURÉE 2 jours PRIX INTER 590 € ht PARIS 7-8 févr / 13-14 juin / 10-11 déc 2019 INTRA Sur site

SAT017

OBJECTIFS	PROGRAMME PÉDAGOGIQUE		
<ul style="list-style-type: none"> > Détecter les symptômes de l'épuisement professionnel et en comprendre les causes > S'approprier des outils efficaces pour gérer le stress et prévenir l'épuisement > Mobiliser les ressources internes et externes pour stabiliser un état de bien-être au travail 	<p>Comprendre le syndrome d'épuisement</p> <ul style="list-style-type: none"> > Chiffres du burn out en France et dans le monde > Modèle tridimensionnel, modèles modernes du burn out > Définition du syndrome d'épuisement professionnel > Articulation du burn out avec les autres risques et troubles psychosociaux > Populations à risque et facteurs de risque <p>Diagnostiquer l'épuisement professionnel</p> <ul style="list-style-type: none"> > Contextes personnels et professionnels qui induisent ou favorisent le burn out > Signes précurseurs et modes d'entrée dans le syndrome de burn out > Symptômes du burn out chez soi et chez les autres > Conséquences du burn out <p>Faire face à l'épuisement professionnel</p> <ul style="list-style-type: none"> > Méthode Jacobson > Pratique de l'autorelaxation > Restructuration cognitive > Comprendre et gérer la rumination mentale > Communication efficace et confiance en soi > Troubles du sommeil <p>Mobiliser les recours internes et externes</p> <ul style="list-style-type: none"> > Différents acteurs de la santé à l'hôpital > Actions en cours pour la prévention de la souffrance au travail 		
MOYENS PÉDAGOGIQUES	PUBLIC CONCERNÉ	INTERVENANTS	RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE
<ul style="list-style-type: none"> > Analyse de situations, retours d'expériences > Mises en situation > Quiz évaluatif en début et fin de stage 	IDE, AS, ASH, médecins, toute personne démunie face à des situations d'épuisement	Psychologue, docteur en psychologie, formateur/consultant santé au travail	> Alexandre MERGUI Psychologue consultant santé mentale et risques psychosociaux

224
225

SOPHROLOGIE, GESTION DU STRESS ET PRÉVENTION DU BURN-OUT

DURÉE 2 jours PRIX INTER 590 € ht PARIS 6-7 févr / 25-26 avr / 8-9 oct 2019 INTRA Sur site

SAT024

OBJECTIFS	PROGRAMME PÉDAGOGIQUE		
<ul style="list-style-type: none"> > Développer une capacité d'écoute de soi nécessaire à l'identification des sensations, pensées, émotions et comportements en situation de stress > Gérer son stress au quotidien par des techniques clés de la sophrologie > Comprendre les effets du stress sur notre corps 	<ul style="list-style-type: none"> > Bon stress et mauvais stress ; stress aigu vs stress chronique > Stress du soignant/stress du soigné > Définition du syndrome d'épuisement professionnel > Personnalités sujettes au burn out > Exploration des pensées, sensations, émotions et comportements en situation de stress > Sensibilisation aux techniques de la sophrologie (relaxation, respiration et visualisation) > Changer sa façon de penser pour moins stresser (restructuration cognitive) > Appréhender et gérer ses émotions 		
MOYENS PÉDAGOGIQUES	PUBLIC CONCERNÉ	INTERVENANTS	RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE
<ul style="list-style-type: none"> > e-pana'Book sophrologie et burn out > Ateliers sophrologiques/Mises en situation > Outils psychocorporels > Grilles d'évaluation du stress 	Tout personnel soignant	Psychologue sophrologue spécialisée en neuropsychologie	> Fanny LEMAIRE Psychologue sophrologue – CHU Bichat (75)