

PREVENIR LE BURN OUT

Liens : travail et stress, épuisement professionnel, démotivation, usure professionnelle...

Enjeux : le MJPM fait face à des situations problématiques, il s'agit de prendre en charge des publics particulièrement difficiles, souvent opposants, il doit gérer les demandes contradictoires de l'entourage et des partenaires, gérer des exigences impossibles, le MJPM ne jouit pas d'une bonne identification professionnelle... tout cela concourt à multiplier les situations de stress pour aller parfois jusqu'au burn out .

Objectif :

Comment prévenir le burn out :

- Mieux se connaître pour bien cibler ses « failles ». Créer des « sonnettes d'alarme ».
- Apprendre à restructurer son mode de vie. Trouver des solutions personnelles et efficaces

Définition

« C'est l'épuisement des ressources internes et la diminution d'énergie, de vitalité et de capacité à fonctionner, qui résultent d'un effort soutenu par l'individu pour atteindre un but irréalisable dans un contexte de travail et plus particulièrement dans les professions d'aide." Herbert J . Freudenberger

... Le burn out est un trouble insidieux entraînant au minimum un arrêt de travail long et douloureux mais parfois allant jusqu'à l'incapacité totale entraînant une invalidité permanente. Le burn out touche toutes les catégories Socio-Professionnelles et à tout âge. Toutefois les métiers du social et du médicosocial sont particulièrement concernés par ce problème.

Programme sommaire :

- A) Test d'évaluation " BOTE" et les signes du burn out
- B) Apprendre à mieux me connaître : Améliorer la connaissance de moi –même, de mon mode de fonctionnement qui peut entraîner un Burn Out
- C) Structuration Interne de ma pensée : Temps – tri - Rythme - Référence etc.
- D) Organisation et structuration du temps

E) Marques d'attentions et Jeux psychologiques

F) Comment déconnecter : Approche de différentes techniques pour permettre à chacun de déconnecter

Durée : 2 jours

Intervenant : Christian Maitrejean