



21, rue Jean Jaurès
35760 MONTGERMONT
Tél. 02 99 68 83 19
Fax 02 99 23 14 73

« L'usure professionnelle et morale des métiers de l'aide à domicile »

Objectifs et contenus :

- **Définir l'usure et l'épuisement professionnel :**
 - Distinction entre épuisement professionnel et dépression
 - Epuisement professionnel, historique
 - Facteurs favorisant l'épuisement professionnel dans les métiers de l'aide à domicile et de la relation d'aide aux personnes

- **Reconnaître les symptômes de l'épuisement professionnel**
 - Fatigue, abattement, épuisement : une évolution
 - Troubles du sommeil
 - Irritabilité, anxiété, stress
 - Perte d'intérêt pour le travail
 - Individualisme au travail, évitement des relations avec les collègues
 - Repli sur soi
 - Aggravation graduelle des symptômes au fil du temps

- **Identifier les causes de l'épuisement professionnel**
 - Surcharge de travail
 - Mise en relation avec des situations de travail lourdes physiquement et/ou psychiquement (émotions, conflits, troubles du comportement)
 - Travail routinier
 - Manque de savoirs faire
 - Climat de travail

➤ **Mesurer les conséquences de l'épuisement professionnel**

- Les risques vis-à-vis des personnes âgées : l'altération de la bienveillance
- Les risques vis-à-vis de l'équipe de travail
- Les risques vis à vis de sa santé physique et mentale

➤ **Prendre des mesures individuelles et collectives de prévention de l'épuisement professionnel**

- La prise de conscience de l'épuisement : du déni à l'acceptation
- Oser parler de ses émotions ; comment verbaliser ? accepter d'écouter ses collègues,
- Acquérir des techniques pour prendre la distance affective nécessaire,
- Identifier les critères de résultats positifs obtenus dans la prise en charge des personnes âgées,
- Développer sa compétence relationnelle
- Les moyens managériaux de prévention : la reconnaissance et la valorisation du travail, l'écoute des professionnels, la gestion des postes de travail...
- Les moyens organisationnels de prévention : la médecine du travail, les groupes d'analyse des pratiques professionnelles
- Organiser des groupes de paroles

Méthodes pédagogiques :

Nos méthodes pédagogiques s'appuieront sur des méthodes actives et impliquantes ; c'est-à-dire que nous inscrirons nos apports théoriques et pratiques dans une logique d'analyse de cas, d'analyse de pratiques, d'analyse de situations professionnelles et d'exercices pratiques pour que chaque stagiaire puisse ancrer la dynamique de formation au plus près d'une utilité professionnelle.