



QVCT : PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

DURÉE 1 ou 2 jours (7 à 14h)	PUBLIC Tout professionnel (12 pers. max)	TARIF Sur devis
--	---	---------------------------

OBJECTIFS

- ✓ Comprendre les mécanismes du stress et ses effets sur la santé
 - ✓ Identifier ses propres facteurs de stress professionnel
- ✓ Acquérir des techniques de relaxation et gestion émotionnelle
 - ✓ Prévenir l'épuisement professionnel et le burn-out
 - ✓ Favoriser un environnement de travail bienveillant

PROGRAMME — JOUR 1

MATIN — Stress, RPS et épuisement : cadre et repères

- Tour de table et recueil des attentes
- Comprendre le stress : mécanismes et conséquences
 - Identifier ses sources de stress au travail
 - Les signaux d'alerte du burn-out

APRÈS-MIDI — Repérer les signaux d'alerte chez soi et dans l'équipe

- Techniques de relaxation et de respiration
- Atelier musicothérapie : le son comme outil d'apaisement
 - Exercices de gestion des émotions
- Communication bienveillante et écoute active

PROGRAMME — JOUR 2

MATIN — Renforcer ses ressources et protéger son équilibre

- Débriefing du Jour 1 et retour d'expérience
- Stratégies de prévention individuelle et collective
 - L'intelligence émotionnelle au service du soin
- Atelier art-thérapie : expression créative et libération émotionnelle

APRÈS-MIDI — Construire un plan d'action QVCT

- Identifier les leviers de QVCT dans son établissement
 - Construire un plan d'action personnel et collectif
 - Présentation des projets de groupe
 - Bilan et évaluation des acquis



QVCT : PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

PRÉREQUIS

- Aucun prérequis technique
- Exercer en établissement médico-social ou éducatif

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Séance de formation en salle (12 personnes maximum)
 - Exercices pratiques et mises en situation
- Présentation PowerPoint + vidéos de cas concrets
 - Remise d'un livret pédagogique
 - Jeux de rôle et animation interactive

Formation assurée par Hocine KERDJOU — Musicothérapeute / Art-Thérapeute / Formateur

SUIVI ET ÉVALUATION

Évaluation des acquis en début et fin de formation. Attestation individuelle de formation.
Bilan de satisfaction et certificat de réalisation transmis à l'employeur.

NOM DU STAGIAIRE	DATES ET DURÉE	TARIF cf devis joint
------------------	----------------	-------------------------