



Une équipe à votre écoute,
des formations adaptées
à vos besoins.

Cette formation peut être adap-
tée pour se dérouler au sein des
établissements et services.



PREVENTION DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Identifier les étapes du processus pouvant conduire à l'épuisement
et apprendre à s'en prémunir

Compétences visées

- > Connaître les étapes du processus d'usure professionnelle pouvant conduire à l'épuisement
- > Comprendre les origines, les manifestations, les conséquences du stress et des émotions
- > Analyser sa propre implication dans les situations et les systèmes relationnels
- > Savoir communiquer et se positionner pour des relations constructives
- > Identifier ses besoins et accéder à son potentiel de ressourcement

Publics et pré-requis

PUBLIC

Tout professionnel du social, du médi-
co-social et de la santé

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

Date, lieu et tarif

DURÉE › 2 jours (14 heures)

DATES › Formation disponible à la de-
mande

LIEU › dans vos locaux ou à l'IFTS

TARIF › Sur devis

Modalités pédagogiques et d'encadrement

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- > Animation interactive par l'échange de représentations et d'expériences
- > Co-construction de méthode d'analyse à partir du vécu
- > Jeux de rôle avec pratique d'outils de positionnement et de communication positive
- > Pratiques de détente corporelle adaptables au quotidien professionnel
- > Support méthodologique + exercices illustrés pour ancrer la pratique

Les différents contenus sont abordés sur un mode systémique, permettant à la fois une
compréhension approfondie et une appropriation globale des notions en jeu.

MOYENS D'ENCADREMENT (INTERVENANTS PRESSSENTIS)

Christine DUVERNOIS est formatrice en Communication interpersonnelle, Compréhension et gestion du stress, Gestion constructive des conflits. Elle est Gestalt-thérapeute (psychothérapie relationnelle) et formée à l'Approche Neuro-cognitive et comportementale. Elle intervient également en Analyse de la pratique et Accompagnement d'équipes.

L'IFTS se réserve le droit de modifier les intervenants en cas d'indisponibilité.



Institut
de formation
en travail
social

3 avenue Victor Hugo
38432 Echirolles Cedex
Tél. › 04 76 09 02 08
Email › iftsinfo@ifts-asso.com

@ ifts-asso.com
@ facebook.com/ifts.echirolles
@ twitter.com/ifts38



Une équipe à votre écoute,
des formations adaptées
à vos besoins.

Cette formation peut être adap-
tée pour se dérouler au sein des
établissements et services.

La Région 
Auvergne-Rhône-Alpes



Déroulé de la formation

> Eclairage sur le fonctionnement de nos mécanismes psychiques et de nos réactions émotionnelles :

Apport des neurosciences (questions interactives et exercices pratiques)

> Identifier les facteurs déclencheurs de stress, mesurer le seuil de réactivité, trouver ses propres points d'appui (jeux de rôles)

> La communication constructive :

Repères et pratiques de communication bienveillante, écoute et positionnement, formulation positive

> La dimension corporelle du ressourcement :

Initiation à la pleine conscience, postures d'ancrage, respiration et cohérence cardiaque, automassages de relaxation

Modalités d'évaluation et de validation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Partage oral à chaque fin et réouverture de demi-journée

Fiche d'évaluation remise aux participants en fin de formation

VALIDATION

Une attestation de formation sera remise à l'issue de la formation

Informations et inscriptions

Inscriptions en ligne sur le site de l'IFTS :
ifts-asso.com/4p

Vos contacts formation continue :
Martine BERTIN, Noura DERBAL, Aurélie DELOR, Marie-Jo SOURIAU
formationcontinue@ifts-asso.com